

横浜市立北綱島小学校の給食



ごはん ぎゅうにゅう		
すいとん ぶどうまめ		
うめぼし やきおり		
●すいとん	●ぶどう豆	
小麦粉	だいず	17
水	しょうゆ	0.8
豚肉	砂糖	4
じゃがいも	塩	0.05
だいこん	水	5
にんじん	●梅干し（県内産）	1個
ねぎ	●焼きおり	1/12切5枚
こまつな		
しょうゆ		
酒		
塩		
削り節・水		120

※給食室での作り方を紹介しています。



給食室をのぞいてみよう

こまつなを下ゆでします



削り節でだしをとります



すいとん

- 1 だしをとる。
- 2 こまつなを切り、下ゆでする。
- 3 にんじん・だいこん・じゃがいも・ねぎを切る。
- 4 小麦粉・水を混ぜ合わせ、練る。
- 5 だし汁に豚肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- 6 にんじん・だいこん・じゃがいもを入れて煮る。
- 7 すいとんをつみ入れる。
- 8 煮えたら調味し、ねぎを入れる。
- 9 こまつなを入れる。

ぶどう豆

- 1 だいずをやわらかくゆでる。
- 2 だいずのゆで汁を捨て、分量の水を加えて煮る。途中で、砂糖を2～3回に分けて入れる。
- 3 30分程火止めをする。
- 4 再び点火し、塩・しょうゆを入れ、弱火で煮含める。



だいずをゆでます



小麦粉と水を混ぜて練ります



ぶどう豆を作ります



すいとんを作ります





横浜市立北綱島小学校の給食



鶏肉とこまつなのスパゲティの作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
スパゲティ		35
鶏肉		20
ワイン(白)		1
たまねぎ	うす	40
こまつな	2cm	15
しめじ	ほぐす	7
にんにく	みじん	0.5
オリーブ油		0.7
しょうゆ		1.5
塩		0.9
黒こしょう		0.02
輪とうがらし		0.01

- 1 こまつなを切り、ゆでる。
- 2 たまねぎ・にんにくを切る。
- 3 しめじをほぐす。
- 4 釜にオリーブ油を入れ、弱火で輪とうがらし・にんにくを炒め、鶏肉を炒めながらワインをふり入れる。
- 5 たまねぎ・しめじを炒め、調味する。
- 6 スパゲティをかためにゆでる。
- 7 スパゲティを入れる。
- 8 こまつなを入れる。

パンをクラスごとに数えてパンボックスに詰め替えます

鶏肉とこまつなのスパゲティを作ります

給食室をのぞいてみよう

野菜は流水で3回洗います



こまつなをゆで、流水で冷まします



ミックスビーンズを下ゆでします

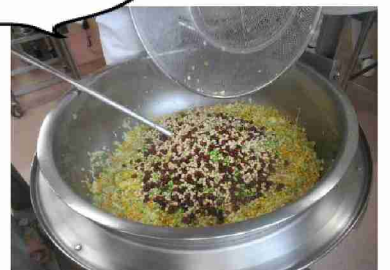
調味料を量っておきます



スパゲティをゆでます



ミックスビーンズソテーを作ります



横浜市立北綱島小学校の給食



2021年



献立名

麦ごはん 牛乳 八宝菜 中華あえ



八宝菜		
材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		20
うずら卵缶		20
「いか(短冊)		10
「酒		1
「むきえび		10
「酒		1
なると(うす切り)		7
はくさい	短冊	40
たまねぎ	7mmうす	30
もやし		40
にんじん	3mmいちょう	10
こまつな	2cm	9
しょうが	みじん	0.5
米油		0.7
しょうゆ		1
砂糖		0.3
塩		0.9
こしょう		0.02
ごま油		0.2
でんぷん		3
水		20

給食室をのぞいてみよう



たまねぎの皮をむきます

調味料を量っておきます



機械や包丁を使い野菜を切ります



こまつなをゆでます



中華あえを作ります

作り方

(給食室で実際に行っている作り方を紹介しています)

- 1 うずら卵缶をザルにあける。
- 2 こまつなを切り、ゆでる。
- 3 はくさいを葉ともとに分けて切る。
- 4 たまねぎ・にんじん・しょうがを切る。
- 5 いか・むきえびを解凍し、酒につける。
- 6 釜に油を入れ、弱火でしょうがを炒め、豚肉を炒める。
- 7 にんじん・たまねぎを炒める。
- 8 水・調味料を入れ、煮えたら、いか・もやしを入れる。
- 9 うずら卵・むきえび・なると・はくさいのもと・はくさいの葉を入れる。
- 10 水溶きでんぷんを入れ、こまつなを入れる。
- 11 ごま油を入れる。

八宝菜を作ります





横浜市立北綱島小学校の給食

献立名 麦ごはん 牛乳 豚肉とだいこんの煮物 ごま酢あえ 納豆



豚肉とだいこんの煮物		
材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		25
じゃがいも	2 c m角	40
だいこん	2 c mいちょう	70
にんじん	1 c mいちょう	15
しょうが	みじん	0.7
こんにゃく	1. 5 c m角	20
米油		0.7
しょうゆ		6
砂糖		1.5
みりん		1
塩		0.1
削り節・水		15

給食室の様子



こんにゃくを下ゆでします



作り方

(給食室で実際に行っている作り方を紹介しています)

- 1 だしをとる。
- 2 こんにゃくを切り、下ゆでする。
- 3 にんじん・だいこん・しょうが・じゃがいもを切り、だいこんは下ゆでする。
- 4 釜に油を入れ、弱火でしょうがを炒め、豚肉を入れ炒める。
- 5 こんにゃく・にんじん・じゃがいもの順に炒め、調味する。
- 6 だし汁を入れ、だいこんを入れて煮含める。



機械や包丁を使い、野菜を切ります



割干しだいこんをゆでます



豚肉とだいこんの煮物を作ります
出来上がりの温度を確認します



だしをとり、しょうゆとみりんを加えて作った納豆のたれを、クラスごとの容器に入れます



横浜市立北綱島小学校の給食



●献立名●

ぶどうパン 牛乳 魚のカレー揚げ こぶきいも 野菜スープ



野菜スープ		
材料名	切り方	1人分(g)
キャベツ	短冊	35
たまねぎ	うす	30
ブロッコリー	小房	15
にんじん	4mmいちょう	15
かぶ	くし	10
米油		0.5
しょうゆ		1
塩		0.9
こしょう		0.02
チキンブイヨン		20
水		90

給食室の様子



作り方 (給食室で実際に行っている作り方を紹介しています)

- 1 チキンブイオンを別容器にあける。
- 2 キャベツ・かぶ・にんじん・たまねぎを切る。
- 3 ブロッコリーを切り、下ゆでする。
- 4 油を熱し、たまねぎ・にんじんを炒めチキンブイオン・水を入れ、煮る。
- 5 煮えたら、キャベツ・かぶ・ブロッコリーを入れ、調味する。



●献立名●

ツイストロールパン 牛乳 米粉トマトシチュー ひじきサラダ みかん



給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
鶏肉		20
ワイン(白)		0.5
チーズ(角)		2
じゃがいも	1. 5cm角	40
たまねぎ	2cm角	50
カットマト(缶)		20
にんじん	8mmいちょう	15
にんにく	みじん	0.3
米油		0.7
トマトケチャップ		8
中濃ソース		2.5
塩		0.65
こしょう		0.03
米粉		2
水		40

米粉トマトシチューの作り方

- 1 カットマト(缶)を別容器にあける。
- 2 にんじん・たまねぎ・じゃがいも・にんにくを切る。
- 3 釜に油を入れ、弱火でにんにくを炒め、たまねぎを入れ、よく炒める。
- 4 鶏肉を入れ、ワインをふり入れながら炒め、にんじん・じゃがいもを入れてさらに炒め、水を加えて煮込む。
- 5 煮えたら、カットマトと残りの調味料を入れて、弱火で煮込む。
- 6 水で溶いた米粉を入れる。
- 7 チーズを入れる。



調理員さんが実際に行っている給食の調理法を紹介しています

9月18日(金)

横浜市立北綱島小学校の給食

Bブロック



【献立名】

- ぶどうパン
- 牛乳
- あじフィレフライ
- ボイルドキャベツ
- 卵とトマトの
スープ
- チーズ



卵とトマトのスープの作り

給食の作り方です。参考にしてみてくださいね。

材料	切り方	一人分 g	作り方
鶏卵		20	1 豚骨でスープをとる。
木綿豆腐	1cm角	15	2 豆腐を切り、流水に通す。
豚肉(細)		10	3 えのきたけを切り、ほぐす。
トマト	1.5cm角	20	4 こまつなを切り、下ゆでする。
たまねぎ	うす	15	5 トマト・たまねぎを切る。
こまつな	2cm	9	6 しょうがをすり、汁にする。
えのきたけ	2cm	5	7 鶏卵を割る。
しょうが	汁	0.3	8 スープに豚肉を入れ、アクをとりながら煮る。
糸寒天		0.3	
しょうゆ		0.7	9 たまねぎ・えのきたけを入れ、煮えたら調味し、豆腐・トマトを入れる。
塩		0.9	
こしょう		0.03	10 糸寒天を洗い、しぼる。
でんぷん		0.75	11 水溶きでんぷんを入れ、鶏卵をといて流し入れる。
豚骨・水		110	
			12 しょうが汁・糸寒天・こまつなを入れ火を止める。