

横浜市立北山田小学校の給食



ごはん ぎゅうにゅう		しろみざかなのやさいあんかけ	
スーラータン			
●白身魚の野菜あんかけ		●スーラータン	
メルルーサ（角）	45	豚肉	15
凍り豆腐	3	鶏卵	8
でんぷん	5	もやし	25
揚げ油（米油）		たまねぎ	15
たまねぎ	15	にんじん	8
にんじん	5	しょうゆ	2.7
ピーマン	5	酢	2
しょうが	0.2	酒	0.5
にんにく	0.1	塩	0.6
米油	0.5	こしょう	0.02
しょうゆ	0.5	ラー油	0.05
砂糖	1	でんぷん	0.8
塩	0.4	チキンブイヨン	20
でんぷん	0.5	水	95
水	20		

※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

クラスごとに
牛乳を詰め替えます



野菜は流水で
3回洗います



凍り豆腐・白身魚
を揚げます



白身魚の野菜あんかけ

- 1 ピーマンを切り、ゆでる。
- 2 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 3 たまねぎ・にんじん・しょうが・にんにくを切る。
- 4 凍り豆腐・メルルーサにでんぷんをまぶし、油の温度160～170℃で揚げる。
- 5 釜に油を入れ、弱火でにんにく・しょうがを炒め、にんじん・たまねぎを入れてよく炒める。
- 6 水・調味料を入れ、水溶きでんぷんとろみをつけ、凍り豆腐・メルルーサ・ピーマンを入れる。

スーラータン

- 1 チキンブイオンを別容器にあける。
- 2 にんじん・たまねぎを切る。
- 3 鶏卵を割る。
- 4 水に豚肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- 5 チキンブイオン・にんじん・たまねぎ・もやしを入れる。
- 6 野菜が煮えたら調味し、水溶きでんぷんを入れる。
- 7 鶏卵をといいて流し入れる。
- 8 酢・ラー油を入れる。

卵を1個ずつ確認
しながら割ります



スーラータン
を作ります



白身魚の
野菜あんかけ
を作ります





横浜市立北山田小学校の給食



五目ずしの具の作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
油揚げ	せん	8
凍り豆腐(細)		2
にんじん	せん	10
さやいんげん	ななめ	5
かんぴょう	1cm	2
ごま(白)		2
しょうゆ		2
砂糖		2
酢		2
みりん		1
塩		0.4
水		10

- かんぴょうをもどし、切る。
- 油揚げを油抜きし、切る。
- さやいんげんを切り、ゆでる。
- にんじんを切る。
- 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- ごまを切る。
- 酢を除く調味料と水を煮立たせ、にんじん・かんぴょう・油揚げ・凍り豆腐を入れて煮る。
(汁が少し残る程度)
- 酢・さやいんげん・ごまを入れる。

給食室をのぞいてみよう



野菜は流水で3回洗います



にんじんの皮をむきます

削り節でだしをとります



油揚げを熱湯に通し油抜きします



かんぴょうを熱湯でもどし1cmの長さに切ります



五目ずしの具を作ります



鶏肉の甘辛煮を作ります



すまし汁を作ります

横浜市立北山田小学校の給食



献立名

麦ごはん 牛乳 タッカルビ わかめスープ



タッカルビ		
材料名	切り方	1人分(g)
鶏肉		30
じゃがいも	1cm ちょう	50
キャベツ	短冊	35
たまねぎ	うす	30
しょうが	みじん	0.5
にんにく	みじん	0.2
米油		0.7
しょうゆ		4
砂糖		1.2
みりん		2
塩		0.15
ごま油		0.3
コチジャン		1.5
でんぷん		1.2
チキンブイヨン		1
水		1.5

給食室をのぞいてみよう



野菜は流水で
3回洗います

にんじん・しょうが・
にんにくの皮をむきます



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 チキンブイオンを別容器にあける。
- 2 じゃがいも・たまねぎ・しょうが・にんにくを切る。
- 3 キャベツを切り、下ゆでする。
- 4 釜に油を入れ、弱火でにんにく・しょうがを炒める。
- 5 鶏肉・たまねぎを炒め、じゃがいもを入れて炒める。
- 6 チキンブイオンを入れる。
- 7 材料が煮えたら、調味する。
- 8 キャベツを入れる。
- 9 水溶きでんぷんでとろみをつけ、ごま油を入れる。



調味料を
量っておきます



キャベツを下ゆでします



わかめスープを
作ります



タッカルビを作ります

横浜市立北山田小学校の給食



献立名 麦ごはん 牛乳 チリコンカーン ひじきサラダ



ひじきサラダ		
材料名	切り方	1人分(g)
キャベツ	せん	20
スイートコーン(ホール)		5
にんじん	せん	3
◆ひじき		2
◆しょうゆ1.8L		1
炒りごま(白)		2
◆米サラダ油		4
◆しょうゆ1.8L		0.9
◆砂糖(上白)		0.6
◆穀物酢		2
◆食塩		0.15
◆こしょう		0.02
◆からし		0.04

給食室の様子



だいずをゆでます



ごまを炒ります



ミキサーで
ドレッシングを
作ります



調味料は計量
しておきます



ひじきサラダ
を作ります

チリコンカーン
を作ります



横浜市立北山田小学校の給食

2019年



●献立名●

はいが食パン 牛乳 チリコンカーン わかめサラダ フルーツかん（オレンジ）



チリコンカーン		
材料名	切り方	1人分(g)
豚肉（ひき）		20
だいず		17
たまねぎ	1.5cm角	35
カットマト（缶）		30
にんじん	1cm角	12
パセリ	みじん	0.8
にんにく	みじん	0.1
マカロニ（シェル）		8
米油		0.7
小麦粉		1.5
トマトケチャップ		5
中濃ソース		2
しょうゆ		1
ワイン（赤）		0.5
塩		0.65
こしょう		0.02
チリパウダー		0.2
水		15

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 だいずをやわらかくゆでる。
- 2 トマト缶を汁ごと別容器にあける。
- 3 にんじん・たまねぎ・にんにく・パセリを切る。
- 4 マカロニをかためにゆでる。
- 5 小麦粉を色づくまでから炒りする。
- 6 釜に油を入れ、弱火でにんにくを炒め、豚肉を炒める。
- 7 たまねぎ・にんじんを入れ、よく炒め水を加えて煮る。
- 8 煮えたらカットマトを入れ調味し、だいずを入れ煮る。
- 9 小麦粉をふり入れ、弱火で煮込み、マカロニ・ワイン・チリパウダーを入れる。
- 10 パセリを入れる。

横浜市立北山田小学校の給食

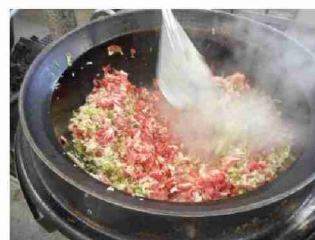


●献立名●

麦ごはん 牛乳 ビビンバ（肉） ビビンバ（ひじきのナムル） はるさめスープ



給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
もやし		25
こまつな	2cm	9
にんじん	せん	5
◆ひじき		1
◆しょうゆ		0.8
◇にんにく	みじん	0.1
◇しょうゆ		3
◇砂糖		1
◇酢		1
炒りごま(白)	切る	3
塩		0.15
ごま油		0.4

ビビンバ（ひじきのナムル）の作り方

- 1 ひじきをもどし、ゆでて、水を切り、下味をつける。
- 2 ごまを炒って切りごまにする。
- 3 にんにくを切る。
- 4 にんにく・甘酢を煮立たせる。
- 5 こまつなを切り、ゆでる。
- 6 もやしをゆでる。
- 7 にんじんを切り、加熱処理する。
- 8 配食直前に野菜の水をきり、塩をふり調味料・ごま・ごま油を入れてあえる。

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。



12月10日(木)

横浜市立北山田小学校の給食

Bブロック



【献立名】

- 黒パン
- 牛乳
- マカロニの
クリーム煮
- ごぼうのソテー
- りんご



マカロニのクリーム煮

給食の作り方です。参考にしていただきね。

材料	切り方	一人分 g	作り方
マカロニ		25	1 ほうれんそうを切り、ゆでる。
鶏肉		20	2 にんじん・たまねぎを切る。
たまねぎ	うす	40	3 マカロニをかためにゆでる。
にんじん	5mmいちよう	15	4 ホワートルーを作る。
ほうれんそう	2cm	5	(小麦粉とマーガリンを炒めホワイトルーを作る。)
しめじ	ほぐす	5	5 油を熱し、鶏肉・たまねぎ・にんじんを炒め、水を入れて煮込む。
米油		0.7	6 材料が煮えたら調味し、ルーを入れ、牛乳・溶いた脱脂粉乳・豆乳を入れ弱火でよく煮込む。
小麦粉		2.5	7 マカロニ・粉チーズを入れる。
マーガリン		2.5	8 ほうれんそうを入れ、火を止める。
牛乳		20	
豆乳		20	
脱脂粉乳		3	
粉チーズ		1	
塩		0.9	
こしょう		0.02	
水		30	