

横浜市立港北小学校の給食



はいがごはん		
チキンカレー ごま酢あえ		
プルーンはっこうにゅう		
●チキンカレー	●ごま酢あえ	
鶏肉	きゅうり	20
じゃがいも	切干しだいこん	4
たまねぎ	ごま（白）	3
にんじん	しょうゆ	2.1
トマト（缶）	砂糖	2
しょうが	酢	2.8
にんにく	塩	0.1
米油	●プルーンはっこう乳	200ml
小麦粉		8
マーガリン		7
カレー粉		1
トマトケチャップ		2
中濃ソース		2
ウスターソース		0.5
しょうゆ		1.5
塩		0.9
水		70

※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



ごまを炒ります



機械や包丁を使い、野菜を切ります

じゃがいもの芽を取り除きます



たまねぎの皮をむきます



ごま酢あえ

- 1 甘酢を作る。
- 2 切干しだいこんをもどして切り、再沸騰するまでゆでる。
- 3 ごまを炒って切りごまにする。
- 4 きゅうりを切り、加熱処理する。
- 5 切干しだいこんを甘酢であえ、30分程度つける。
- 6 配食直前にきゅうりの水をきり、ごまを入れあえる。



カレールーを作ります



きゅうりを加熱処理します

※加熱処理とは・・・
湯の温度85℃以上で30秒以上ゆでること



ごま酢あえを作ります



たまねぎをよく炒めます



チキンカレーを作ります





横浜市立港北小学校の給食



献立名

ごはん
牛乳
ジャガマーボー
中華スープ



ジャガマーボーの作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
豚肉(ひき)		20
乾燥大豆(粒状)		2
じゃがいも	1.5cm角	60
たまねぎ	1cm角	30
にんじん	5mmいちょう	10
ピーマン	1cm角	5
赤ピーマン	1cm角	5
しょうが	みじん	0.4
にんにく	みじん	0.2
米油		0.7
トマトケチャップ		1.5
しょうゆ		3.3
砂糖		0.5
淡色辛みそ		3.5
トウバンジャン		0.2
でんぷん		1
水		20

給食室をのぞいてみよう



野菜は流水で3回洗います



じゃがいもの皮は機械でむき、芽は手作業で取り除きます

- 1 ピーマンを切り、ゆでる。
- 2 赤ピーマン・にんじん・たまねぎ・にんにく・しょうがを切る。
- 3 ジャがいもを切る。
- 4 乾燥大豆をもどす。
- 5 釜に油を入れ、弱火でにんにく・しょうがを炒め、トウバンジャンを炒める。
- 6 豚肉・乾燥大豆・たまねぎ・にんじん・じゃがいもを炒める。
- 7 赤ピーマンを入れ、炒める。
- 8 水・調味料を入れて煮る。
- 9 水溶きでんぷんを入れる。
- 10 ピーマンを入れる。



卵を1個ずつ確認しながら割ります



ジャガマーボーを作ります



ピーマンをゆでます

中華スープを作ります

調味料を混ぜ合わせておきます



横浜市立港北小学校の給食



2021年



献立名

麦ごはん 牛乳 豚肉とだいこんの煮物 煮びたし 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	1.5cm角	30
だいこん	1.5cmいちょう	70
にんじん	5mmいちょう	10
しょうが	みじん	0.7
こんにゃく	1.5cm角	25
米油		0.7
しょうゆ		5.5
砂糖		1
みりん		1
塩		0.1
削り節・水		15

まほうくろ
給食室をのぞいてみよう

野菜は流水で
3回洗います



油揚げを熱湯に通し
油抜きします

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)

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



2学年分のごはんを
スチームコンベクション
オーブンで炊きます



煮びたしに使う
削り節をから炒りします



削り節でだしをとります



豚肉とだいこんの煮物
を作ります



煮びたしを作ります

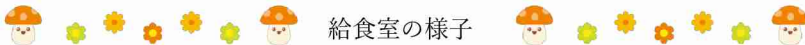


横浜市立港北小学校の給食

献立名 ぶどうパン 牛乳 あさりのスパゲティ フレンチサラダ チーズ



あさりとトマトのスパゲティ		
材料名	切り方	1人分(g)
スパゲティ		30
あさり		18
ワイン(白)		1.8
鶏肉ささみフレーク(水煮)		10
たまねぎ	うす	45
カットトマト (缶)		30
にんにく	みじん	0.5
オリーブ油		0.7
トマトケチャップ		7
塩		0.65
黒こしょう		0.02
バジル(乾)		0.02
輪とうがらし		0.01



給食室の様子



たまねぎの皮をむきます

あさを解凍します



機械や包丁を使い、野菜を切ります



フレンチサラダを作ります



あさりとトマトのスパゲティを作ります




キャベツを加熱し、流水で冷めます



スパゲティをゆでます



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 トマト缶(カット)を汁ごと別容器にあける。
- 2 鶏肉ささみフレークをザルにあける。
- 3 たまねぎ・にんにくを切る。
- 4 あさを解凍し、ワインにつける。
- 5 釜にオリーブ油を入れ、弱火で輪とうがらし・にんにくを炒める。
- 6 たまねぎを炒め、カットトマト・調味料を入れよく煮込み、あさりを入れる。
- 7 鶏肉ささみフレークを加える。
- 8 スパゲティをかためにゆでる。
- 9 ソースにスパゲティ・バジルを入れる。

横浜市立港北小学校の給食

2019年



●献立名●

ツイストロールパン 牛乳 カレービーンズシチュー キャベツサラダ グレープゼリー



給食室の様子



カレービーンズシチュー		
材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		20
だいず		17
チーズ(角)		5
じゃがいも	1.5cm角	50
たまねぎ	1.5cm角	50
にんじん	1cm角	15
にんにく	みじん	0.1
米油		0.7
◆小麦粉		2.5
◆マーガリン		2.5
◆カレー粉		0.8
トマトケチャップ		1
中濃ソース		2
しょうゆ		1
塩		0.8
水		50

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 にんじん・たまねぎ・じゃがいも・にんにくを切る。
- 3 カレールーを作る。(◆の材料)
- 4 釜に油を入れ、弱火でにんにくを炒め、たまねぎを入れてよく炒め、豚肉と1/3量のカレー粉・少量の塩を入れて炒める。
- 5 にんじん・じゃがいもを入れ、さらに炒め、水を入れて煮込む。
- 6 材料が煮えたらだいずを入れ、調味料を入れる。
- 7 カレールーを入れて弱火でよく煮込む。
- 8 チーズを入れる。

●献立名●

はいがごはん 牛乳 ツナそぼろ 五目豆 すまし汁



給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
だいず		10
鶏肉(小角)		8
にんじん	1cm角	8
ごぼう	1cm角	5
こんにゃく	1cm角	10
切り昆布		0.2
しょうゆ		2
砂糖		0.5
みりん		0.5
削り節・水		15

五目豆の作り方

- 1 だいずをやわらかくゆでる。
- 2 切り昆布をもどす。
- 3 だしをとる。
- 4 こんにゃくを切り、下ゆでする。
- 5 にんじん・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
- 6 だし汁に切り昆布を入れ、やわらかくなったら、鶏肉・ごぼう・にんじん・こんにゃく・調味料を入れ、煮えたら、だいずを入れ、煮含める。



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

11月 6日 (金)

横浜市立港北小学校の給食

Aブロック



【献立名】

- ごはん
- 牛乳
- 酢豚
- わかめスープ



わかめスープ

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
木綿豆腐	1cm角	20	1 だしをとる。 2 豆腐を切り、流水に通す。 3 ねぎ・にんじん・わかめを切る。 4 だし汁ににんじん・もやし・豆腐を入れ、煮えたら調味し、ねぎ・わかめを入れる。 5 ごま油を入れ、火を止める。
もやし		10	
ねぎ	小口	8	
にんじん	せん	8	
わかめ(生)	2cm	3	
しょうゆ		0.7	
塩		0.8	
ごま油		0.1	
削り節(薄)・水		120	