

# 横浜市立駒林小学校の給食



ロールパン	ぎゅうにゅう		
はるまき	サンマーめん		
みかん			
●春巻	にんにく		0.1
春巻	40 米油		0.7
揚げ油（米油）	しょうゆ		5
	塩		0.55
●サンマー麺	こしょう		0.02
中華めん（冷）	30 ごま油		0.3
豚肉（細）	20 でんぶん		2
もやし	35 豚ガラスープ		20
にんじん	10 水		115
ねぎ	10 ●みかん		1個
こまつな	9		
しょうが	0.5		

※給食室での作り方を紹介しています。

## サンマー麺

- 1 豚ガラスープを別容器にあける。
- 2 めんを別容器にあける。
- 3 こまつなを切り、下ゆでする。
- 4 にんじん・ねぎ・にんにく・しょうがを切る。
- 5 釜に油を入れ、弱火でにんにく・しょうがを炒め、豚肉を炒める。
- 6 にんじん・もやしを炒め、水・豚ガラスープを入れる。
- 7 材料が煮えたら調味する。
- 8 水溶きでんぶんを入れ、めんを入れる。
- 9 ねぎを入れる。
- 10 こまつな・ごま油を入れ、火を止める。



給食室をのぞいてみよう

野菜・果物は  
流水で3回洗います



こまつなを下ゆでし、  
流水で冷まします

サンマー麺を  
作ります



春巻を揚げます





# 横浜市立駒林小学校の給食

献立名

麦ごはん  
牛乳  
豚肉とだいこんの煮物  
煮びたし  
納豆



## 豚肉とだいこんの煮物の作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		25
じゃがいも	1.5cm角	30
だいこん	1.5cmいちよう	70
にんじん	5mmいちよう	10
しょうが	みじん	0.7
こんにやく	1.5cm角	25
米油		0.7
しょうゆ		5.5
砂糖		1.3
みりん		1
塩		0.1
削り節・水		15

- だしをとる。
- こんにやくを切り、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。
- こんにやく・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。

### 給食室をのぞいてみよう



削り節でだしをとります



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



機械や包丁を使い、野菜を切ります



豚肉とだいこんの煮物を作ります



煮びたしを作ります



だいこん・こんにやくを下ゆでします



# 横浜市立駒林小学校の給食



2021年



献立名

ごはん 牛乳 ふくめ煮 おひたし 納豆



ふくめ煮		
材料名	切り方	1人分(g)
鶏肉(中角)		30
うずら卵(缶)		18
いか(短冊)		8
酒		1
凍り豆腐		3
さといも	乱	40
にんじん	小さめ乱	20
栗(蒸し)		8
こんにゃく	2cm角	15
しょうゆ		5
砂糖		1.8
みりん		1.8
酒		1
塩		0.2
削り節・水		30

まいごくろ  
給食室をのぞいてみよう

さといもの  
皮をむきます



うずら卵缶を  
ザルにあけます



さといもを  
下ゆでします



こまつな・もやしを  
下ゆでします



だし汁・しょうゆ・  
みりんを煮立て  
納豆のたれを作ります

ふくめ煮を作ります



おひたしを  
作ります



# 横浜市立駒林小学校の給食

2020年

11月



献立名 ごはん 牛乳 豆じゃが つみれ汁



つみれ汁		
材料名	切り方	1人分(g)
◆生つみれ		20
◆しょうが		0.6
◆淡色辛みそ		0.3
◆酒		0.3
◆でんぷん		0.5
だいこん	5mmいちょう	20
はくさい	短冊	15
ねぎ	小口	8
にんじん	5mmいちょう	8
淡色辛みそ		4.5
赤色辛みそ		1
削り節・水		110

給食室の様子



じゃがいもの芽を取り除きます



削り節でだしをとります



だいずをゆでます



だし汁につみれをつみ入れます



豆じゃがを作ります



生つみれに調味料を入れて混ぜます



## 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 はくさいを葉ともとにわけて切る。
- 3 ねぎ・にんじん・だいこんを切る。
- 4 しょうがをすり、汁にする。
- 5 生つみれにしょうが汁・酒・でんぷん・みそを入れて混ぜる。
- 6 だし汁に生つみれをつみ入れ、アクをとり、にんじん・だいこん・はくさいのもとを入れ煮る。
- 7 みそ・ねぎ・はくさいの葉を入れる。



# 横浜市立駒林小学校の給食

2019年



●献立名●

はいがごはん 夏野菜のカレー 甘酢あえ プルーンはっこう乳



給食室の様子



## 夏野菜のカレー

材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		20
じゃがいも	1.5cm角	25
たまねぎ	1.5cm角	40
かぼちゃ	1.5cm角	20
トマト	1.5cm角	20
なす	1cm半月	8
しょうが	みじん	0.2
にんにく	みじん	0.1
米油		0.7
◆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
しょうゆ		2
塩		1
水		80

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 かぼちゃを下ゆでし、切る。
- 2 トマト・なす・たまねぎ・じゃがいも・にんにく・しょうがを切り、なすは水につける。
- 3 カレールーを作る。
- 4 釜に油を入れ、弱火でにんにく・しょうがを炒め、たまねぎを入れてよく炒め、豚肉と1/3量のカレー粉・少量の塩を加えて炒める。
- 5 じゃがいもを入れ、さらに炒め、水を加えて煮込む。
- 6 煮えたら調味料・トマト・なすを入れる。
- 7 ルー・かぼちゃを入れ、弱火でよく煮込む。

●献立名●

麦ごはん 牛乳 いわしのかば焼き 甘酢あえ 豚汁

給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
木綿豆腐	1cm角	20
豚肉		10
じゃがいも	7mmいちょう	10
だいこん	5mmいちょう	15
にんじん	5mmいちょう	10
こまつな	2cm	9
ねぎ	小口	5
ごぼう	ささがき	5
こんにゃく	短冊	5
淡色辛みそ		7
赤色辛みそ		2
削り節・水		110

豚汁の作り方

- 1 だしをとる。
- 2 豆腐を切り、流水に通す。
- 3 こんにゃくを切り、下ゆでする。
- 4 こまつなを切り、下ゆでする。
- 5 ねぎ・にんじん・だいこん・じゃがいもを切る。
- 6 ごぼうを切り、水につける。
- 7 だし汁に豚肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- 8 ごぼう・にんじん・だいこん・じゃがいも・こんにゃくを入れ、煮る。
- 9 煮えたら豆腐・みそ・ねぎを入れる。
- 10 こまつなを入れる。



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

# 12月 4日 (金)

## 横浜市立駒林小学校の給食

B ブロック



## 【献立名】

- 茶飯
- 牛乳
- みそおでん
- 煮びたし



## みそおでんの作り方

給食の作り方です。参考に見てくださね。

材料	切り方	一人分 g	作り方
うずら卵缶		20	1 だしをとる。
一口がんもどき		15	2 結び昆布は洗い、だし汁で煮る。
つみれ		10	3 うずら卵缶をザルにあける。
さつま揚げ	三角	15	4 一口がんもどき・さつま揚げを油抜きし、さつま揚げは切る。
さといも	2cm半月	35	5 こんにゃくを切り、下ゆでする。
だいこん	2cmちょう	40	6 だいこん・さといもを切り、下ゆでする。
こんにゃく	三角	25	7 だし汁に調味料を入れ、こんにゃく・だいこん・さといも・一口がんもどきを入れて煮含める。
結び昆布		4	8 つみれ・さつま揚げ・うずら卵を入れてさらに弱火で煮含める。
しょうゆ		1.5	9 砂糖・みそ・みりん・酒・水を鍋に入れ、弱火で煮込み、みそだれを作る。
塩		0.3	
削り節(薄)・水 (みそだれ)		80	
砂糖		2.5	
みそ		5	
みりん		1.7	
酒		0.5	
水		6	