

横浜市立駒岡小学校の給食



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	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）	ごま油	0.3
豚肉（細）	でんぶん	2
もやし	豚ガラスープ	20
にんじん	水	115
ねぎ		
こまつな	●みかん	1個
しょうが		

※給食室での作り方を紹介しています。

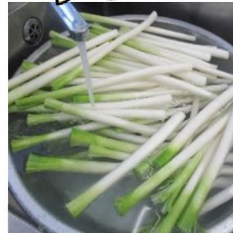
サンマー麺

- 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



しょうが・にんにくの皮をむきます



調味料を
量っておきます



こまつなを
下ゆでします



サンマー麺を
作ります

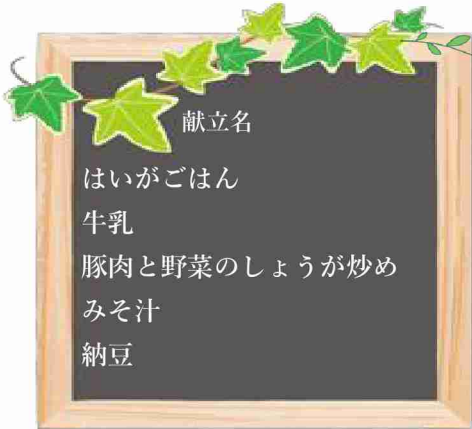


春巻を揚げます





横浜市立駒岡小学校の給食



豚肉と野菜のしょうが炒めの作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		25
たまねぎ	うす	45
キャベツ	短冊	35
こまつな	2cm	9
にんじん	せん	7
しょうが	みじん	1.5
米油		0.7
しょうゆ		3
みりん		1
酒		1
塩		0.1
でんぷん		1
水		1.5



給食室をのぞいてみよう



たまねぎ・にんじんの皮をむきます

じゃがいもの皮は機械でむきます



- こまつなを切り、ゆでる。
- キャベツを切り、下ゆでする。
- にんじん・たまねぎ・しょうがを切る。
- 釜に油を入れ、弱火でしょうがを炒め、豚肉・たまねぎ・にんじんを炒める。
- キャベツを入れて、調味する。
- 水溶きでんぷんを入れる。
- こまつなを入れる。



こまつなをゆでます



削り節でだしをとります



みそを溶いておきます



みそ汁を作ります

豚肉と野菜のしょうが炒めを作ります



横浜市立駒岡小学校の給食

2021年
6月



献立名

黒パン 牛乳 マカロニのクリーム煮 キャベツサラダ メロン



まほうしやくの
給食室をのそいでみよう



野菜・果物は流水で
3回洗います



機械や包丁を使い
野菜を切ります



メロンの種を取り
1/8に切ります



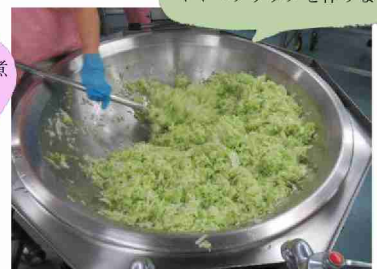
バターと小麦粉で
ホワイトルーを
作ります



マカロニをゆでます

キャベツサラダを作ります

マカロニのクリーム煮
を作ります



マカロニのクリーム煮		
材料名	切り方	1人分(g)
マカロニ		25
鶏肉		15
たまねぎ	うす	50
にんじん	5mmいちょう	10
パセリ	みじん	0.3
米油		0.7
◆小麦粉		2
◆バター		2
牛乳		30
豆乳		30
脱脂粉乳		5
粉チーズ		1
塩		0.8
こしょう		0.02
水		20

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 にんじん・たまねぎ・パセリを切る。
- 2 マカロニをかためにゆでる。
- 3 ホワイトルーを作る。
- 4 油を熱し、鶏肉・たまねぎ・にんじんを炒め、水を入れて煮る。
- 5 煮えたら調味する。
- 6 ルーを入れ、牛乳・溶いた脱脂粉乳・豆乳を入れる。
- 7 マカロニ・粉チーズを入れる。
- 8 パセリを入れる。

横浜市立駒岡小学校の給食

2020年



献立名

麦ごはん 牛乳 親子煮 だいずとじゃこの炒り煮



給食室の様子

親子煮		
材料名	切り方	1人分(g)
鶏卵		30
鶏肉		15
凍り豆腐		3
じゃがいも	1cm ちょう	35
たまねぎ	うす	50
にんじん	3mm ちょう	12
こまつな	2cm	9
米油		0.7
しょうゆ		5
砂糖		1.5
みりん		1
塩		0.3
削り節・水		10



じゃがいもの芽を取り除きます

凍り豆腐をもどし、しぼります



野菜を切ります



卵を1つずつ確認しながら割ります



アレルギー除去食を小鍋で作ります



親子煮を作ります

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 だしをとる。
- 2 こまつなを切り、ゆでる。
- 3 にんじん・たまねぎ・じゃがいもを切る。
- 4 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 5 鶏卵を割る。
- 6 油を熱し、鶏肉・にんじんを炒める。
- 7 じゃがいもを炒める。
- 8 だし汁・調味料を入れ、たまねぎ・凍り豆腐を入れて煮る。
- 9 鶏卵をといて流し入れ、静かにへらを入れる。
- 10 こまつなを入れる。



横浜市立駒岡小学校の給食

2019年



豚丼 (はいがごはん) 牛乳 ごましょうゆあえ みそ汁



豚丼の具

材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		45
にんじん	せん	10
しめじ		7
しょうが	みじん	0.3
しらたき	4 cm	35
米油		0.7
しょうゆ		6
砂糖		2
みりん		1.5
酒		1.5

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 しらたきを切り、下ゆでする。
- 2 にんじん・しょうがを切る。しめじはほぐす。
- 3 釜に油を入れ、弱火でしょうがを炒め、にんじん・しらたき・豚肉を入れよく炒める。
- 4 しめじ・調味料を入れて煮る。

横浜市立駒岡小学校の給食

11月 2018

●献立名●

丸パン 牛乳 みそキャベツあんかけ焼きそば 中華あえ りんごゼリー



給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
むし中華めん		45
揚げ油(米油)		5
豚肉(ひき)		30
うずら卵(缶)		16
キャベツ	短冊	50
たまねぎ	うす	30
にんじん	短冊	10
こまつな	2cm	9
しょうが	みじん	0.3
にんにく	みじん	0.1
米油		0.7
しょうゆ		1.3
砂糖		1.3
淡色辛みそ		2.6
赤色辛みそ		2.6
みりん		3.9
塩		0.65
ごま油		0.65
でんぷん		3
チキンブイヨン		10
水		40

みそキャベツあんかけ焼きそばの作り方

(揚げめん)

1 めんを油の温度180～200℃で揚げる。

2 クラスごとに配食する。

(みそキャベツあん)

1 チキンブイオンを別容器にあける。

2 うずら卵缶をザルにあける。

3 こまつなを切り、ゆでる。

4 キャベツ・にんじん・たまねぎ・しょうが・にんにくを切る。

5 釜に油を入れ、弱火でしょうが・にんにくを炒め、ひき肉を炒める。

6 にんじん、たまねぎを炒め、キャベツを入れ、水・チキンブイオン・合わせ調味料を入れる。

7 うずら卵を入れ、水溶きでんぷんを入れる。

8 こまつな・ごま油を入れる。



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

4月25日(月)

横浜市立駒岡小学校の給食 Aブロック



【献立名】

- はいがごはん
- 牛乳
- 麻婆豆腐
- 中華和え

麻婆豆腐の作り方

給食の作り方です。参考にしてみてください

材 料	切り方	一人分 g	作り方
木綿豆腐	1 cm 角	1 2 0	1 豆腐を切り、流水に通す。
豚肉(ひき)		2 0	2 ねぎ・にんじん・にんにく・しょうがを切る。
にんじん	みじん	2 0	3 釜に油を入れ、弱火でしょうが・にんにくを炒め、トウバンジャン・ねぎを炒める。
ねぎ	小口	1 5	4 ひき肉・にんじんを炒める。
しょうが	みじん	0. 5	5 水・調味料を入れて煮立ったら、豆腐を入れ煮込む。
にんにく	みじん	0. 1	6 水溶きでんぷんを入れる。
米油		0. 7	7 ごま油を入れる。
トマトケチャップ		2	
しょうゆ		3. 5	
砂糖		1	
淡色辛みそ		4	
赤色辛みそ		2	
テンメンジャン		1	
トウバンジャン		0. 3	
ごま油		0. 3	
でんぷん		1. 5	
水		2 0	