

小雀小学校

の給食

5月

ごはん
牛乳
あじのピリ辛ソース
ゆで野菜
中華スープ



あじのピリ辛ソース		
材料	切り方	1人分 g
あじフィレ		50
でんぷん		2
米粉		1
米油（揚）		
ねぎ	小口	6
しょうが	みじん	0.5
にんにく	みじん	0.1
ごま油		0.2
しょうゆ		1.8
砂糖		2
酢		2
トウバンジャン		0.08
水		10

- 作り方 ※給食室での作り方を紹介しています。
- 1 ねぎ・にんにく・しょうがを切る。
 - 2 釜にごま油を入れ、弱火でにんにく・しょうが・トウバンジャン・ねぎを炒め、水・調味料を入れて、ソースを作る。
 - 3 あじにでんぷん・米粉をまぶし、油の温度160～170℃で揚げる。
 - 4 あじが熱いうちに、ソースをかける。



野菜は流水で
3回洗います



卵を1個ずつ確認しながら割ります



ゆで野菜を作ります



中華スープを
作ります



あじのピリ辛
ソースを作ります



横浜市立小雀小学校の給食


4月


むぎごはん りゅうにゅう

ひじきごはんの具

メヒカリフライ みそ汁

●ひじきごはんの具		●メヒカリフライ	
油揚げ	5	メヒカリフライ	50
凍り豆腐（細）	3	揚げ油（米油）	
にんじん	12	●みそ汁	
ひじき	2	キャベツ	20
ごま（白）	2	たまねぎ	10
米油	0.5	こまつな	9
しょうゆ	3.5	淡色辛みそ	5.5
砂糖	1.5	赤色辛みそ	1.5
みりん	0.5	削り節・水	115
削り節・水	10		

※給食室での作り方を紹介しています。

ひじきごはんの具

- 1 ひじきをもどし、水をきる。
- 2 だしをとる。
- 3 油揚げを油抜きし、切る。
- 4 にんじんを切る。
- 5 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 6 ごまを切る。
- 7 油を熱し、ひじき・にんじんを炒め、調味料・だし汁・凍り豆腐・油揚げを入れ、煮含める。（汁が少し残る程度）
- 8 ごまを入れる。

みそ汁

- 1 だしをとる。
- 2 こまつなを切り、下ゆでする。
- 3 キャベツ・たまねぎを切る。
- 4 だし汁にたまねぎを入れて煮る。
- 5 煮えたらキャベツを入れ、みそを入れる。
- 6 こまつなを入れる。

給食室をのぞいてみよう



機械や包丁を使い、野菜を切ります

削り節でだしをとります



メヒカリフライを揚げます



ひじきごはんの具を作ります



みそを溶いておきます



みそ汁を作り、クラスごとの食缶に秤で量って配食します





横浜市立小雀小学校の給食



アスパラガスのソテーの作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
ベーコン		2
アスパラガス	ななめ	20
スイートコーン(ホール)		15
にんじん	せん	5
米油		0.3
塩		0.15
こしょう		0.01

- 1 スイートコーン(ホール)をザルにあける。
- 2 アスパラガスを切り、下ゆでする。
- 3 にんじんを切る。
- 4 油を熱し、ベーコンを入れ炒める。
- 5 にんじん・コーン・アスパラガスを入れて炒め、調味する。

機械や包丁を使い、野菜を切ります

調味料を量っておきます

アスパラガスのソテーを作ります

だいずをゆでます

チリコンカーンを作ります

野菜は流水で3回洗います

たまねぎ・にんじんの皮をむきます



給食室をのぞいてみよう



横浜市立小雀小学校の給食



2021年



献立名

はいがごはん 牛乳 いわしのかば焼き 即席漬 みそ汁



いわしのかば焼き		
材料名	切り方	1人分(g)
いわし		40
でんぶん		2
米粉		1
米油		4
◆しょうが		0.5
◆しょうゆ		3.5
◆砂糖		2.6
◆みりん		0.85
◆でんぶん		0.3
◆水		8

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 しょうがをすり、汁にする。
- 2 たれを作る。
- 3 いわしにでんぶん・米粉をまぶし、油の温度160～170℃で揚げる。
- 4 いわしが熱いうちにたれをからめる。
(1人2枚)

給食室をのぞいてみよう



野菜は流水で
3回洗います



機械や包丁を使い
野菜を切ります



いわしにでんぶん・米粉
をまぶして、揚げます



即席漬を作ります



いわしにたれを
かけます



みそ汁を作ります
クラスごとの食缶に
重さを量って配食します

横浜市立小雀小学校の給食

2020年



献立名

ロールパン 牛乳 変わり五目豆 茎わかめスープ



給食室の様子



ゆでたピーマンを
流水で冷やします

揚げたじゃがいも、
ゆでたピーマンを入れ
変わり五目豆を
仕上げます



回転釜に油を入れ、
じゃがいもを揚げます



茎わかめスープの
出来上がりの温度を
確認しています

変わり五目豆

材料名	切り方	1人分(g)
だいず(水煮)		34
豚肉		15
凍り豆腐		2
じゃがいも	1.5cm角	45
揚げ油(米油)		
にんじん	1cm角	10
ピーマン	1cm角	5
こんにゃく	1cm角	20
米油		0.5
しょうゆ		5
砂糖		2
みりん		1
水		25

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 だいずを別容器にあける。
- 2 こんにゃくを切り、下ゆでする。
- 3 ピーマンを切り、ゆでる。
- 4 にんじんを切る。
- 5 じゃがいもを切り、油の温度
160℃で揚げる。
- 6 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 7 油を熱し、豚肉を炒め、にんじん・
こんにゃくを入れて炒める。
- 8 調味料・水を入れ、にんじなが
煮えたら、凍り豆腐・だいずを入れて
煮る。
- 9 材料に味がしみたら、じゃがいもを
入れる。
- 10 ピーマンを入れる。

横浜市立小雀小学校の給食

2019年



チキンライス（ごはん） 牛乳 クリームスープ メロン



給食室の様子



クリームスープ		
材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		9
じゃがいも	5mmいちょう	15
たまねぎ	うす	20
にんじん	3mmいちょう	10
スイートコーン		10
こまつな	2 cm	9
米油		0.7
牛乳		30
豆乳		30
脱脂粉乳		2
塩		0.8
こしょう		0.01
チキンブイヨン		15
水		30

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 チキンブイヨンを別容器にあける。
- 2 スイートコーンをザルにあける。
- 3 こまつなを切り、下ゆでする。
- 4 にんじん・たまねぎ・じゃがいもを切る。
- 5 油を熱し、豚肉・たまねぎ・にんじん・じゃがいもを炒め、水・チキンブイヨンを入れ、煮る。
- 6 煮えたらコーンを入れ、調味する。
- 7 牛乳・といた脱脂粉乳・豆乳を入れる。
- 8 こまつなを入れる。



横浜市立小雀小学校の給食



●献立名●

ごはん 牛乳 かつおのごまみそあえ 磯香あえ すまし汁



給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
かつお(角)		50
凍り豆腐		5
でんぷん		6
揚げ油(米油)		5
炒りごま(白)	切る	3
◆しょうが	汁	0.7
◆しょうゆ		1.6
◆砂糖		1.6
◆甘みそ		5.5
◆酒		1
◆水		20

かつおのごまみそあえの作り方

- 1 しょうがをすり、汁にする。
- 2 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 3 ごまを炒って、切りごまにする。
- 4 凍り豆腐・かつおにでんぷんをまぶし油の温度160℃～170℃で揚げる。
- 5 調味料・水を煮立て、しょうが汁・揚げた凍り豆腐・かつおを入れる。
- 6 ごまを入れる。



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 8日(木)

横浜市立小雀小学校の給食 Gブロック



【献立名】

- ・親子丼
(はいがごはん)
- ・牛乳
- ・みそ汁
- ・黒みつかん

親子丼の具の作り方

給食の作り方です。参考してみてくださいね。

材 料	切り方	一人分 g	作り方
鶏卵		40	1 だしをとる。
鶏肉	こま	15	2 にんじん・たまねぎを切る。
凍り豆腐(細)		3	3 凍り豆腐をもどし、しぼる。
たまねぎ	うす	40	4 鶏卵を割る。
にんじん	3mmちょう	10	5 だし汁と調味料を煮立て、鶏肉・にんじんを入れて煮る。
しょうゆ		4.5	
砂糖		1.5	6 にんじんが煮えたら、たまねぎを加え、凍り豆腐を入れる。
みりん		0.8	
塩		0.3	7 鶏卵をといて流し入れ、静かにへらを入れる。
削り節		0.5	
水		5	