

横浜市立小坪小学校の給食



ごはん ぎゅうにゅう		●おひたし	
かつおのごまみそあえ		もやし	40
おひたし すましじる		にんじん	10
●かつおのごまみそあえ		しょうゆ	0.9
かつお（角）	45	塩	0.15
凍り豆腐	5	●すまし汁	
でんぶん	6	うずら卵（缶）	18
揚げ油（米油）		ねぎ	10
ごま（白）	3	こまつな	9
しょうが	0.9	えのきたけ	5
しょうゆ	1.5	しょうゆ	0.7
砂糖	1.5	塩	0.7
甘みそ	6	削り節・だし昆布・水	120
酒	1		
水	18		

※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

ごまを検品しています



野菜裁断機で
ねぎを切ります



うずら卵缶を
あけます



かつおにでんぶんを
まぶして揚げます



すまし汁を作ります

かつおのごまみそあえを
クラスごとの食缶に
秤で量って配食します



おひたしを
作ります



かつおのごまみそあえ

- 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・かつおにでんぶんをまぶし油の温度160°C~170°Cで揚げる。
- 5 調味料・水を煮立て、しょうが汁・凍り豆腐・かつおを入れる。
- 6 ごまを入れる。

おひたし

- 1 にんじんを切り、下ゆでする。
- 2 もやしを下ゆでする。
- 3 調味料を煮立て、にんじん・もやしを入れる。

すまし汁

- 1 削り節・昆布でだしをとる。
- 2 うずら卵缶をザルにあける。
- 3 こまつなを切り、下ゆでする。
- 4 ねぎ・えのきたけを切る。
- 5 だし汁に、えのきたけを入れる。
- 6 うずら卵を入れ、煮えたら調味する。
- 7 ねぎを入れる。
- 8 こまつなを入れる。



横浜市立小坪小学校の給食

献立名

麦ごはん
牛乳
ツナそぼろ
みそ汁
大学いも



大学いもの作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
さつまいも	乱	60
揚げ油(米油)		
炒りごま(黒)		0.5
しょうゆ		0.6
砂糖(上白)		6
水		6

給食室をのぞいてみよう

- 1 さつまいもを切る。
- 2 ごまを炒る。
- 3 たれを作る。
- 4 さつまいもを油の温度160°Cで揚げる。
- 5 さつまいもが熱いうちにたれをからめ、ごまをふる。



煮干しでだしをとります

大学いもを作ります



みそを溶いておきます



ツナそぼろを、クラスごとの食缶に秤で量って配食します



みそ汁を作ります



横浜市立小坪小学校の給食

2021年
10月



献立名

ひじきごはん (麦ごはん) 牛乳 はたはたのから揚げ けんちん汁



けんちん汁		
材料名	切り方	1人分(g)
木綿豆腐	1 c m角	20
油揚げ	短冊	5
だいこん	5mmいちよう	15
にんじん	5mmいちよう	8
ごぼう	さががき	8
こまつな	2 c m	6
ねぎ	小口	5
こんにやく	短冊	10
ごま油		0.5
しょうゆ		4
塩		0.4
削り節・だし昆布・水		110

給食室をのぞいてみよう



昆布・削り節でだしをとります



ごぼうを切り、水につけます

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 削り節・昆布でだしをとる。
- 2 豆腐を切り、流水に通す。
- 3 油揚げを油抜きし、切る。
- 4 こんにやくを切り、下ゆでする。
- 5 こまつなを切り、下ゆでする。
- 6 ねぎ・にんじん・だいこん・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
- 7 ごま油を熱し、ごぼう・こんにやく・にんじん・だいこんを炒める。
- 8 だし汁を入れ、煮えたら調味し、豆腐・油揚げ・ねぎを入れる。
- 9 こまつなを入れる。



ひじきごはんの具を作ります



豆腐・油揚げを切ります

はたはたのから揚げを作ります



けんちん汁を作ります

横浜市立小坪小学校の給食

2020年

11月



献立名 はいがごはん チキンカレー ごま酢あえ プルーンはっこう乳



チキンカレー		
材料名	切り方	1人分(g)
鶏肉		25
じゃがいも	1.5cm角	50
たまねぎ	1.5cm角	60
にんじん	7mmいちょう	20
カットトマト(缶)		10
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
ウスターソース		0.5
しょうゆ		2.5
塩		0.8
水		65

給食室の様子



調味料を量っておきます



野菜を切ります



たまねぎをよく炒めます

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 カットトマト缶を別容器にあける。
- 2 にんじん・たまねぎ・にんにく・しょうが・じゃがいもを切る。
- 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、鶏肉と1/3量のカレー粉・少量の塩を加えて炒める。
- 5 にんじん・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・カットトマトを入れる。
- 7 カレールーを入れて弱火でよく煮込む。



キャベツを下ゆでします



カレールーを作ります

クラスごとの食缶に秤で量って配食します



チキンカレーを作ります



横浜市立小坪小学校の給食

2019年



●献立名●

ごはん 牛乳 さばのみそ煮 磯香あえ とうがんのすまし汁



とうがんのすまし汁		
材料名	切り方	1人分(g)
とうがん	1cmいちょう	25
にんじん	せん	10
こまつな	2cm	9
ねぎ	小口	8
えのきたけ	2cm	7
しょうが		0.3
しょうゆ		0.8
塩		0.9
削り節・だし昆布・水		120

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 削り節・昆布でだしをとる。
- 2 こまつなを切り、下ゆでする。
- 3 とうがん・ねぎ・にんじん・えのきたけを切る。
- 4 しょうがをすり、汁にする。
- 5 だし汁ににんじん・とうがんを入れ、煮えたら調味し、えのきたけを入れる。
- 6 ねぎ・しょうが汁を入れる。
- 7 こまつなを入れる。

給食室の様子



横浜市立小坪小学校の給食



●献立名●

麦ごはん 牛乳 ちくわのてり煮 凍り豆腐のそぼろ煮 みそ汁



給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
ちくわ	1/6	34
しょうが	汁	0.2
しょうゆ		1.6
砂糖		1.3
みりん		0.5
酒		0.5
水		7

ちくわのてり煮の作り方

- 1 ちくわを1/3に切り、さらにななめに2つに切る。
- 2 しょうがをすり、汁にする。
- 3 しょうが汁・調味料・水を煮たたせちくわを煮含める。(一人2個)

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。



6月17日(水)

横浜市立小坪小学校



【献立名】

- はいがパン
- 牛乳
- ハンバーグ
トマトソース
- キャベツサラダ
- パスタスープ

