

# 横浜市立幸ヶ谷小学校の給食



ごはん	ぎゅうにゅう		
はるまき	ゆでやさい		
タンタンスープ			
●春巻		しめじ	5
春巻	60	しょうが	0.3
揚げ油（米油）		にんにく	0.2
●ゆで野菜		はるさめ	3
もやし	40	ごま油	0.5
にんじん	5	トウバンジャン	0.2
ごま油	0.2	ごま（白）	2.5
塩	0.25	しょうゆ	1
●タンタンスープ		淡色辛みそ	3
豚肉（ひき）	10	酒	0.3
キャベツ	25	塩	0.5
にんじん	10	豚ガラスープ	10
ねぎ	10	水	90
こまつな	9		

※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



春巻を揚げます

ごはんは炊いたものが納品されます



## タンタンスープ

- 1 豚ガラスープを別容器にあける。
- 2 しめじをほぐす。
- 3 こまつなを切り、下ゆでする。
- 4 キャベツ・ねぎ・にんじん・にんにく・しょうがを切る。
- 5 ごまをよく切り、しょうゆ・酒・みそとまぜておく。
- 6 はるさめをもどし、切る。
- 7 釜にごま油を入れ、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。
- 8 豚肉・ねぎを炒め、水を入れて煮立ったら豚ガラスープ・にんじんを入れ、煮る。
- 9 しめじ・キャベツを入れ、煮えたら調味し、はるさめを入れる。
- 10 こまつなを入れる。

ゆで野菜を、クラスごとの食缶に秤で量って配食します



タンタンスープを作ります





# 横浜市立幸ヶ谷小学校の給食



献立名

麦ごはん  
牛乳  
八宝菜  
中華あえ

## 八宝菜の作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		20
うずら卵缶		18
むきえび		15
酒		1.5
いか(短冊)		5
酒		0.5
はくさい	短冊	35
たまねぎ	7mmうす	25
もやし		20
にんじん	3mmいちよう	10
こまつな	2cm	9
しょうが	みじん	0.5
米油		0.7
しょうゆ		1
砂糖		0.3
塩		0.9
こしょう		0.02
ごま油		0.2
でんぶん		3
水		20

- 1 うずら卵缶をザルにあける。
- 2 こまつなを切り、ゆでる。
- 3 はくさいを葉ともとに分けて切る。
- 4 たまねぎ・にんじん・しょうがを切る。
- 5 いか・むきえびを解凍し、酒につける。
- 6 釜に油を入れ、弱火でしょうがを炒め、豚肉を炒める。
- 7 にんじん・たまねぎを炒める。
- 8 水・調味料を入れ、煮えたら、はくさいのもと・いか・もやしを入れる。
- 9 うずら卵・むきえび・はくさいの葉を入れる。
- 10 水溶きでんぶんを入れ、こまつなを入れる。
- 11 ごま油を入れる。



## 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



こまつなをゆでます



肉に骨などが入って  
いないか、検品  
しています

八宝菜を作ります



中華あえを作ります



# 横浜市立幸ヶ谷小学校の給食



2021年



献立名

ひじきごはん (麦ごはん) 牛乳 メヒカリフライ みそ汁



ひじきごはんの具		
材料名	切り方	1人分(g)
油揚げ	せん	5
凍り豆腐(細)		3
にんじん	せん	10
ひじき		2
ごま(白)		2
米油		0.5
しょうゆ		3.5
砂糖		1.5
みりん		0.5
削り節・水		10

## 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 ひじきをもどし、水をきる。
- 3 油揚げを油抜きし、切る。
- 4 にんじんを切る。
- 5 ごまを切る。
- 6 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 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。

給食室をのぞいてみよう

煮干しでだしをとります



削り節でだしをとります



油揚げを熱湯に通し油抜きします



メヒカリフライを揚げます



みそ汁を作ります



ひじきごはんの具を作ります



# 横浜市立幸ヶ谷小学校の給食



献立名 麦ごはん 牛乳 チリコンカーン ひじきサラダ



チリコンカーン		
材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		25
だいず		17
たまねぎ	1cm角	50
トマト(缶)		30
にんじん	1cm角	10
にんにく	みじん	0.3
パセリ	みじん	0.2
米油		0.7
小麦粉		1.5
トマトケチャップ		5
中濃ソース		2
しょうゆ		1
ワイン(赤)		1
塩		0.65
こしょう		0.03
チリパウダー		0.2
水		10

## 給食室の様子



たまねぎの皮をむきます

だいずをゆでます

ひじきをゆでます

機械や包丁を使い、野菜を切ります

大きなミキサーでドレッシングを作ります

チリコンカーンを作ります

ひじきサラダをクラスごとの食缶に量って配食します



## 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)

- 1 だいずをやわらかくゆでる。
- 2 カットトマト缶を汁ごと別容器にあげる。
- 3 にんじん・たまねぎ・にんにく・パセリを切る。
- 4 小麦粉を色づくまでから炒りする。
- 5 釜に油を入れ、弱火でにんにくを炒め、豚肉を炒める。
- 6 たまねぎ・にんじんを入れ、よく炒め、水を加えて煮る。
- 7 材料が煮えたらカットトマトを入れ、調味し、だいずを入れ煮る。
- 8 小麦粉をふり入れ、弱火で煮込み、ワイン・チリパウダーを入れる。
- 9 パセリを入れる。

# 横浜市立幸ヶ谷小学校の給食

2019年



●献立名●

はいがごはん バイスターズ青星寮カレー 甘酢あえ プルーンはっこう乳



給食室の様子



バイスターズ青星寮カレー		
材料名	切り方	1人分(g)
豚肉(厚)		40
たまねぎ	うす	70
にんじん	乱	25
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		1.1
トマトケチャップ		1.5
中濃ソース		2
ウスターソース		2
しょうゆ		0.5
砂糖		0.2
ワイン(赤)		2
塩		1
クミン(パウダー)		0.3
チキンブイヨン		10
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 チキンブイヨンを別容器にあける。
- 2 たまねぎ・にんじん・にんにく・しょうがを切る。
- 3 カレールーを作る。
- 4 釜に油を入れ、たまねぎをあめ色になるまで炒める。
- 5 釜に油を入れ、弱火でしょうが・にんにくを炒め、豚肉と1/3量のカレー粉・少量の塩を加えて炒める。
- 6 にんじんを入れ、さらに炒め、水・チキンブイヨン・炒めたたまねぎを入れて煮込む。
- 7 煮えたら調味料を入れる。
- 8 ルーを入れて弱火で煮込む。

# 横浜市立幸ヶ谷小学校の給食



## ●献立名●

麦ごはん 牛乳 煮魚 即席漬 呉汁

給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
だいず		10
だいこん	5mmいちょう	15
ねぎ	小口	10
こまつな	2cm	9
ごぼう	ささがき	8
にんじん	5mmいちょう	5
淡色辛みそ		7
赤色辛みそ		2
削り節・水		110

### 呉汁の作り方

- 1 だいずをやわらかくゆでる。
- 2 だしをとる。
- 3 こまつなを切り、下ゆでする。
- 4 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。
- 5 だいずをミキサーですりつぶす。
- 6 だし汁にごぼう・にんじん・だいこんを入れ煮る。
- 7 煮えたら、だいず・みそ・ねぎを入れる。
- 8 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

1月27日(水)

## 横浜市立幸ヶ谷小学校の給食 Aブロック



【献立名】

- はいがごはん
- 牛乳
- 麻婆豆腐
- 中華あえ



## 中華あえの作り方

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
もやし		45	1 にんじんを切る。
にんじん	せん	5	2 サラダ用こんにゃくをゆでる。
サラダ用こんにゃく		10	3 もやし、にんじんをゆでる。
ごま(白)	切る	2	4 ごまを切る。
しょうゆ		2.8	5 調味料を煮立て、にんじん、もやし、
砂糖		0.9	サラダ用こんにゃく、ごまを入れる。
酢		2.2	6 ごま油、ラー油を入れて火を止める。
塩		0.1	
ごま油		0.2	
ラー油		0.1	