

横浜市立小山台小学校の給食



むぎごはん ぎゅうにゅう			
チキンライスのご			
やさいスープ りんご			
●チキンライスの具		●野菜スープ	
鶏肉	30	豚肉	10
ワイン（白）	0.5	キャベツ	30
たまねぎ	50	たまねぎ	15
にんじん	15	にんじん	10
エリンギ	5	しょうゆ	1
米油	0.7	塩	0.7
トマトケチャップ	20	こしょう	0.02
トマトピューレー	5	豚ガラスープ	15
ウスターソース	1.5	水	95
塩	0.35	●りんご	1/8個
こしょう	0.01		

※給食室での作り方を紹介しています。

チキンライスの具

- 1 にんじん・たまねぎ・エリンギを切る。
- 2 油を熱し、鶏肉を入れ、ワインをふり入れ炒める。
- 3 たまねぎ・にんじんを入れてよく炒める。
- 4 エリンギを入れ調味し、よく煮込む。

野菜スープ

- 1 豚ガラスープを別容器にあける。
- 2 キャベツ・にんじん・たまねぎを切る。
- 3 水に豚肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- 4 豚ガラスープを入れ、にんじん・たまねぎを入れて煮る。
- 5 煮えたら調味する。
- 6 キャベツを入れて煮る。



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



野菜は流水で3回洗います



チキンライスの具を作ります

りんごの皮をむき、1/8に切ります



ごはんは学校の炊飯器で炊いています

野菜スープを作ります





横浜市立小山台小学校の給食



献立名

- 麦ごはん
- 牛乳
- ほっけのあんかけ
- きんぴら
- みそ汁

ほっけのあんかけの作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
真ほっけ(切身)		50
でんぷん		2
米粉		1
揚げ油(米油)		5
しょうゆ		2.8
砂糖		2
みりん		1
でんぷん		0.3
水		10

- 1 たれを作る。
- 2 ほっけにでんぷん・米粉をまぶし、油の温度160℃～170℃で揚げる。
- 3 ほっけが熱いうちにたれをからめる。

給食室をのぞいてみよう



ごぼうの皮をむきます

野菜は流水で3回洗います



学校の炊飯器で麦ごはんを炊きます



削り節でだしをとります

ほっけにでんぷん・米粉をまぶし揚げます



みそ汁を作ります



きんぴらを作ります



横浜市立小山台小学校の給食

2021年
12月

2021年



献立名

ひじきごはん (はいがごはん) 牛乳 はたはたのから揚げ 呉汁



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		3
ごま(白)		2
米油		0.5
しょうゆ		3.5
砂糖		1
塩		0.1
みりん		0.8
酒		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 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、だし汁・調味料・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



機械や包丁を使い材料を切ります



削り節でだしをとります



こまつなを下ゆでします



米にしょうゆを入れて炊きます



はたはたのから揚げを作ります



ひじきごはんの具を作ります



呉汁を作ります



ひじきごはんの具に炊きあがったごはんを混ぜます

横浜市立小山台小学校の給食

2020年



献立名 麦ごはん 牛乳 ししゃもフライ みそ汁



みそ汁		
材料名	切り方	1人分(g)
油揚げ	せん	5
キャベツ	短冊	30
たまねぎ	うす	15
こまつな	2 c m	9
淡色辛みそ		6
赤色辛みそ		2
削り節・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 だしをとる。
- 2 油揚げを油抜きし、切る。
- 3 こまつなを切り、下ゆでする。
- 4 キャベツ・たまねぎを切る。
- 5 だし汁にたまねぎ・キャベツを入れて煮る。
- 6 煮えたら油揚げを入れ、みそを入れる。
- 7 こまつなを入れる。

給食室の様子



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



キャベツを切っています



炊飯器でごはんを炊き、クラスごとに配食します



回転釜に油を入れししゃもフライを揚げています

こまつなを入れてみそ汁を仕上げます



横浜市立小山台小学校の給食

2019年



●献立名●

ロールパン 牛乳 変わり五目豆 わかめスープ



変わり五目豆		
材料名	切り方	1人分(g)
だいず		17
豚肉		10
凍り豆腐		6
でんぷん		6
じゃがいも	1.5cm角	50
揚げ油(米油)		5
にんじん	1cm角	10
ピーマン	1cm角	5
こんにゃく	1.5cm角	25
米油		0.5
しょうゆ		5
砂糖		2
みりん		1.5
水		20

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 だいずをやわらかくゆでる。
- 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 凍り豆腐にでんぷんをまぶし、油の温度160～170℃で揚げる。
- 8 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。
- 9 調味料・水を入れ、にんじんが煮えたら、だいずを入れて煮る。
- 10 材料に味がしみたら、凍り豆腐・じゃがいもを入れる。
- 11 ピーマンを入れる。

横浜市立小山台小学校の給食

●献立名●

麦ごはん 牛乳 ツナそぼろ ぶどう豆 みそ汁

給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
だいず		16
切り昆布		0.2
しょうゆ		1.5
砂糖		4.5
塩		0.15
水		5

ぶどう豆の作り方

- 1 だいずをやわらかくゆでる。
- 2 切り昆布はさっと洗い、煮る。
- 3 だいずのゆで汁を捨て、分量の水を加えて煮る。途中で砂糖を2~3回に分けて入れる。
- 4 30分程火止めをする。
- 5 再び点火し、塩・しょうゆを入れ、切り昆布を入れ、弱火で煮含める。

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。



5月18日(水)

横浜市立小山台小学校の給食

Hブロック



【献立名】

- 麦ごはん
- 牛乳
- 肉そぼろ
- 卵そぼろ
- さつき汁

肉そぼろの作り方

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
豚肉(ひき)		35	1 サラダ用こんにやくをザルにあける。 2 にんじん・しょうがを切る。 3 調味料にしょうが・にんじん・サラダ用こんにやく・ひき肉を入れ、ほぐして火をつける。 4 汁がなくなるまで炒りつける。
にんじん	みじん	15	
しょうが	みじん	0.5	
サラダ用こんにやく(きざみ)		10	
しょうゆ		5	
砂糖		2	
みりん		1	
酒		1	