

横浜市立小机小学校の給食



はいがごはん		
はくさいとツナのカレー		
ごま酢あえ プルーンはっこうにゅう		
●はくさいとツナのカレー	しょうゆ	2.5
まぐろ油漬(フレク)	塩	0.8
じゃがいも	水	75
たまねぎ	50	
はくさい	●ごま酢あえ	
にんじん	もやし	45
しょうが	にんじん	5
にんにく	ごま(白)	3
米油	しょうゆ	2.5
小麦粉	砂糖	1.2
マーガリン	酢	2.5
カレー粉	●プルーンはっこう乳	
トマトケチャップ	中濃ソース	200ml
2		

※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

はくさいとツナのカレー

- 1 まぐろ油漬をザルにあける。
- 2 はくさいを葉ともとに分けて切る。
- 3 にんじん・たまねぎ・じゃがいも・にんにく・しょうがを切る。
- 4 カレールーを作る。
- 5 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、1/3量のカレー粉・少量の塩を加えて炒める。
- 6 にんじん・じゃがいも・はくさいのもとを入れ、さらに炒め、水を加えて煮込む。
- 7 煮えたら調味する。
- 8 ルーを入れて弱火でよく煮込む。
- 9 はくさいの葉・まぐろ油漬を入れる。



カレールーを作ります



ごま酢あえ

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



ごま酢あえを作ります

もやしを下ゆでします



はくさいとツナのカレーを作ります





横浜市立小机小学校の給食



秋味ごはんの具の作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
さけ(冷フレーク)		30
栗(蒸し)		15
にんじん	みじん	10
ごぼう	ささがき	10
しめじ		5
米油		0.5
しょうゆ		2
砂糖		1
みりん		1
酒		1.5
塩		0.4
水		10



給食室をのぞいてみよう

- 1 栗を開封し、別容器にあける。
- 2 しめじをほぐし、にんじん・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
- 3 さけフレークを解凍し、別容器にあける。
- 4 油を熱し、にんじん・ごぼうを炒め、調味料・水・しめじを入れて煮る。
- 5 さけ・栗を入れて煮合める。

秋味ごはんの具を作ります



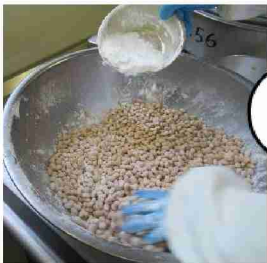
機械や包丁を使い、野菜を切ります



沢煮椀を作ります



揚げだいずを作ります



野菜は流水で3回洗います



冷凍さけフレークの袋を流水に浸けて解凍します

横浜市立小机小学校の給食



2021年



献立名

ごはん 牛乳 生揚げと豚肉のみそ炒め かきたま汁



生揚げと豚肉のみそ炒め		
材料名	切り方	1人分(g)
生揚げ	2cm角	60
しょうゆ		1.5
砂糖		1.5
水		10
豚肉		15
しょうゆ		0.3
酒		1
たまねぎ	2 c m角	40
こまつな	2 c m	9
にんじん	3 mmいちょう	8
しょうが	みじん	1
米油		0.7
しょうゆ		0.5
赤色辛みそ		2.5
トウバンジャン		0.2
でんぶん		0.5
水		5

給食室をのぞいてみよう



野菜は流水で3回洗います



昆布・削り節でだしをとります

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 生揚げを油抜きして切り、別煮する。
- 2 こまつなを切り、ゆでる。
- 3 にんじん・たまねぎ・しょうがを切る。
- 4 釜に油を入れ、弱火でしょうがを炒め、トウバンジャンを入れる。
- 5 豚肉を炒め、酒・しょうゆをふり入れる。
- 6 たまねぎ・にんじんを入れてよく炒め、調味する。
- 7 水溶きでんぶんを入れ、生揚げを入れる。
- 8 こまつなを入れる。

生揚げの別煮を、スチームコンベクションオープンで行います



かきたま汁を作ります



生揚げと豚肉のみそ炒めを作ります



横浜市立小机小学校の給食

2020年



献立名 ひじきごはん（はいがごはん） 牛乳 きびなごフライ 呉汁



呉汁		
材料名	切り方	1人分(g)
だいず		10
油揚げ	短冊	5
だいこん	5mmちょう	15
ねぎ	小口	10
こまつな	2cm	9
にんじん	5mmちょう	8
ごぼう	さがぎ	8
淡色辛みそ		6
赤色辛みそ		2
削り節・水		110



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 だしをとる。
- 3 油揚げを油抜きし、切る。
- 4 こまつなを切り、下ゆでする。
- 5 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。
- 6 だいずをミキサーですりつぶす。
- 7 だし汁にごぼう・にんじん・だいこんを入れ煮る。
- 8 煮えたら油揚げを入れ、だいず・みそ・ねぎを入れる。
- 9 こまつなを入れる。

給食室の様子



野菜を切ります



削り節でだしをとります



調味料を量っておきます



だいずをゆでます



きびなごフライを揚げます
中まで火が通っているか確認します



ひじきごはんの具を作ります



呉汁を作ります



横浜市立小机小学校の給食



●献立名●

はいがごはん 牛乳 凍り豆腐そぼろ メヒカリフライ みそ汁

※凍り豆腐そぼろ は、小机小学校独自献立です。



凍り豆腐そぼろ

材料名	切り方	1人分(g)
豚肉（ひき）		10
凍り豆腐（粉末）		8
にんじん	せん	10
ごぼう	ささがき	10
ねぎ	小口	5
米油		0.3
しょうゆ		3.5
砂糖		2
みりん		1
酒		1
塩		0.2
削り節・水		30

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 にんじん・ごぼう・ねぎを切る。
- 2 釜に油を入れ、豚肉を炒める。
- 3 ごぼう・にんじんを入れ、さらに炒める。
- 4 だしをとる。
- 5 材料がやわらかくなったら調味し、
- 6 ねぎを加え、凍り豆腐（粉末）を入れる。

横浜市立小机小学校の給食



2018

●献立名●

ごはん 牛乳 ハッシュドポーク 海藻サラダ みかん

給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		45
じゃがいも	1cmいちょう	27
たまねぎ	うす	55
にんじん	4mmいちょう	15
にんにく	みじん	0.2
米サラダ油		0.4
◇小麦粉		5.5
◇マーガリン		4.5
◆トマトケチャップ		8
◆トマトピューレー		8
◆中濃ソース		5
しょうゆ		1.7
ワイン(赤)		2
塩		0.7
黒こしょう		0.03
水		65

ハッシュドポークの作り方

- 1 トマトケチャップ・トマトピューレー・中濃ソースを別煮する。
- 2 たまねぎ・にんじん・じゃがいも・にんにくを切る。
- 3 ブラウンルーを作る。
- 4 釜に油を入れ、弱火でにんにくを炒め、たまねぎを入れてよく炒める。
- 5 豚肉を炒め、にんじん・じゃがいもを加えさらに炒め、水を加えて煮込む。
- 6 材料が煮えたら調味料とワインを入れ、ルーを加えて弱火で煮込む。



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

3月9日（水）

横浜市立小机小学校の給食

Cブロック



【献立名】

- ・麦ごはん
- ・ポークカレー
- ・甘酢あえ
- ・プルーン
はっこう乳



ポークカレーの作り方

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
豚肉		30	1 にんじん・たまねぎ・じゃがいも・にんにく・しょうがを切る。
じゃがいも	1.5cm角	45	
たまねぎ	2 cm角	60	
にんじん	5mm ちょう	15	
しょうが	みじん	0.5	
にんにく	みじん	0.2	2 カレールーを作る。 (小麦粉とマーガリンを炒め、2/3 量のカレー粉を加え、カレールーを作る。)
米油		0.7	
小麦粉		8	3 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る。 豚肉と1/3 量のカレー粉、少量の塩を加えて炒める。
マーガリン		7	
カレー粉		1	
トマトケチャップ		2.5	4 にんじん・じゃがいもを入れ、さらに炒め、水を入れて煮込む。
中濃ソース		1.5	
ウスターソース		1	5 材料が煮えたら調味料を入れ、ルーを加えて、弱火でよく煮込む。
しょうゆ		2.5	
塩		1	
水		80	