

横浜市立公田小学校の給食



ごはん ぎゅうにゅう		
チキンライスのご		
クリームスープ りんご		
●チキンライスの具		
鶏肉	30	
ワイン（白）	0.5	
たまねぎ	50	
にんじん	15	
エリンギ	5	
米油	0.7	
トマトケチャップ	20	
トマトピューレー	5	
ウスターソース	1.5	
塩	0.3	
こしょう	0.01	
●クリームスープ		
豚肉	10	
じゃがいも	20	
たまねぎ	20	
スイートコーン(ホール)	10	
こまつな	9	
にんじん	5	
米油	0.7	
牛乳	30	
豆乳	30	
脱脂粉乳	2	
塩	0.7	
こしょう	0.01	
チキンブイヨン	15	
水	25	
●りんご	1/6個	

※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

りんごの皮をむき、
1/6に切ります



にんじんの皮
をむきます



こまつなを
下ゆでします



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、エリンギを入れ、調味し、よく煮込む。

クリームスープ

- 1 チキンブイオンを別容器にあける。
- 2 スイートコーン（ホール）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・チキンブイオンを入れ、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。



チキンライスの具を
作ります



クリームスープを
作ります





横浜市立公田小学校の給食



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

機械や包丁を使い、野菜を切ります



だいこんの皮をむきます



- 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。



昆布・削り節でだしをとります



秋味ごはんの具を作ります



だいずにでんぶんをまぶし、揚げます

沢煮椀を作ります



横浜市立公田小学校の給食

2021年
10月



献立名

ごはん 牛乳 かつおのあんかけ 即席漬 さつまい汁



さつまい汁		
材料名	切り方	1人分(g)
鶏肉		10
油揚げ	短冊	5
さつまいも	7 mm ちょう	20
だいこん	5 mm ちょう	10
ねぎ	小口	10
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)

- だしをとる。
- 油揚げを油抜きし、切る。
- ねぎ・だいこん・さつまいも・ごぼうを切り、さつまいも・ごぼうは水につける。
- だし汁に鶏肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- ごぼう・だいこんを入れ煮る。
- さつまいもを入れ煮えたら油揚げを入れ、みそ・ねぎを入れる。

まいしゅうくしつ
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



凍り豆腐に
でんぶんをまぶし、
揚げます



即席漬を作ります



さつまい汁を
作ります

かつおのあんかけ
を作ります



横浜市立公田小学校の給食

2020年



献立名 ロールパン 牛乳 ソース焼きそば ミックスフルーツ



ソース焼きそば		
材料名	切り方	1人分(g)
むし中華めん		45
揚げ油 (米油)		
豚肉		20
キャベツ	短冊	50
もやし		35
たまねぎ	うす	30
にんじん	せん	15
にら	2 c m	5
青のり		0.2
米油		0.7
中濃ソース		4.5
ウスターソース		8
塩		0.4
こしょう		0.02

給食室の様子



調味料を
量っておきます



野菜を切ります



中華めんは揚げずに、
スチームコンベクション
オーブンで焼きます



フルーツの缶詰
を開けます



回転釜で、ソース
焼きそばを作ります



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 キャベツ・にら・にんじん・たまねぎを切る。
- 2 めんを油の温度180～200℃で揚げる。
- 3 油を熱し、豚肉・にんじん・たまねぎもやし・キャベツ・にらを炒め、調味する。
- 4 めん・青のりを入れる。



横浜市立公田小学校の給食

2019年



●献立名●

ココアブレッド 牛乳 マカロニのクリーム煮 キャベツサラダ メロン



給食室の様子



マカロニのクリーム煮		
材料名	切り方	1人分(g)
マカロニ		25
鶏肉		20
◆むきえび		10
◆ワイン(白)		1
たまねぎ	うす	45
にんじん	5mmいちょう	10
パセリ	みじん	0.3
米油		0.7
◇小麦粉		2
◇バター		2
牛乳		20
豆乳		20
脱脂粉乳		5
粉チーズ		1
塩		0.9
こしょう		0.02
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 にんじん・たまねぎ・パセリを切る。
- 2 むきえびを解凍し、白ワインにつける。
- 3 マカロニをかためにゆでる。
- 4 ホワイトルーを作る。(◇の材料)
- 5 油を熱し、鶏肉・たまねぎ・にんじんを炒め、水を入れて煮る。
- 6 煮えたら調味する。
- 7 ルーを入れ、牛乳と溶いた脱脂粉乳・豆乳・むきえびを入れる。
- 8 マカロニ・粉チーズを入れる。
- 9 パセリを入れる。

横浜市立公田小学校の給食



●献立名●

ごはん 牛乳 親子煮 からししょうゆあえ だいずとじゃこの炒り煮



給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
だいず(水煮)		10
ちりめんじゃこ		3
炒りごま(白)		2
米油		0.2
しょうゆ		0.8
砂糖		0.7
酒		1
水		1

だいずとじゃこの炒り煮の作り方

- 1 だいずを別容器にあける。
- 2 ちりめんじゃこを熱湯に通し、弱火でから炒りする。
- 3 油を熱し、だいずを炒め、調味料・水を入れる。
- 4 調味料が煮つまったら、ちりめんじゃこを入れ、混ぜ合わせる。
- 5 ごまを入れる。
(やわらかめに仕上げる)

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。



2月 21日 (火)

横浜市立公田小学校の給食 H ブロック



【献立名】

- ごはん
- 牛乳
- 豚肉のごま
まぶし
- かきたま汁

豚肉のごままぶしの作り方

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	こま	50	1 つきこんにやくを切り、下ゆでする。
にんじん	せん	9	2 にんじん・しょうが・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
ごぼう	ささがき	6	
しょうが	みじん	1.2	3 ごまを切る。
つきこんにやく	3cm	20	4 調味料を煮立たせ、しょうが・豚肉を入れてほぐし、つきこんにやく・ごぼう・にんじんを入れ、汁がなくなるまで炒りつける。
ごま(白)	切る	7	
しょうゆ		5	
砂糖		2.7	5 ごまを入れる。
酒		2	
みりん		1	