

# 横浜市立倉田小学校の給食



ロールパン ぎゅうにゅう	
あじフライ こふきいも	
クリームスープ	
●あじフライ	●クリームスープ
あじフィレフライ 60	豚肉 10
揚げ油(米油)	たまねぎ 35
中濃ソース 1	にんじん 10
ウスターソース 1	こまつな 9
	牛乳 20
●こふきいも	豆乳 20
じゃがいも 60	脱脂粉乳 2
塩 0.25	塩 0.7
こしょう 0.01	こしょう 0.02
	チキンブイヨン 10
	水 50

※給食室での作り方を紹介しています。

### こふきいも

- 1 じゃがいもを切り、下ゆでする。(蒸してもよい)
- 2 釜に入れ、火をつけ、調味する。

### クリームスープ

- 1 チキンブイヨンを別容器にあける。
- 2 こまつなを切り、下ゆでする。
- 3 にんじん・たまねぎを切る。
- 4 水に豚肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- 5 チキンブイヨン・にんじん・たまねぎを入れ、煮えたら調味する。
- 6 牛乳・溶いた脱脂粉乳・豆乳を入れる。
- 7 こまつなを入れる。



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



じゃがいもの芽を  
取り除きます



こふきいも  
を作ります



あじフライを  
揚げます



クリームスープ  
を作ります





# 横浜市立倉田小学校の給食

献立名

麦ごはん  
牛乳  
豆じゃが  
みそ汁  
ふりかけ



## 豆じゃがの作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
だいず(水煮)		35
豚肉		10
凍り豆腐		2
じゃがいも	1. 5cm角	50
にんじん	1cm角	15
米油		0.7
しょうゆ		5.5
砂糖		1.5
みりん		0.5
水		25

### 給食室をのぞいてみよう

- 1 だいずを別容器にあける。
- 2 にんじん・じゃがいもを切る。
- 3 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 4 油を熱し、豚肉を炒め、  
にんじんを入れて炒める。
- 5 じゃがいもを入れ、調味料・水を入  
れる。
- 6 煮えたら、凍り豆腐・だいずを  
入れ、煮合める。



じゃがいもの芽を  
取り除きます



こまつなを下ゆでします



豆じゃがを作ります



ちりめんじゃこを  
から炒りします



みそ汁を  
作ります

豆じゃがをクラス  
ごとの食缶に秤で  
量って配食します



# 横浜市立倉田小学校の給食

2021年  
5月



献立名

ひじきごはん (はいがごはん) 牛乳 きびなごフライ けんちん汁



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 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、調味料・だし汁・凍り豆腐・油揚げを入れ、煮合わせる。(汁が少し残る程度)
- 8 ごまを入れる。

きょうしゅくしよ  
給食室をのぞいてみよう



油揚げを油抜きし、切ります



材料を切ります



きびなごフライを作ります



ひじきごはんの具を作ります

けんちん汁を作ります



# 横浜市立倉田小学校の給食

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いちょう	15
ねぎ	小口	10
こまつな	2cm	9
にんじん	5mmいちょう	8
ごぼう	さががき	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

にんじん・だいこんの皮をむきます



野菜を切ります



こまつなを下ゆでします



削り節でだしをとります

きびなごフライを揚げます



呉汁を作ります



# 横浜市立倉田小学校の給食



麦ごはん 牛乳 豚肉とだいこんの煮物 煮びたし 納豆



## 豚肉とだいこんの煮物

材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		30
じゃがいも	2cm角	25
だいこん	2cmいちょう	70
にんじん	1cmいちょう	20
しょうが	みじん	0.7
こんにゃく	1.5cm角	15
米油		0.7
しょうゆ		6
砂糖		1.2
みりん		1.2
塩		0.2
削り節・水		16

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 だしをとる。
- 2 こんにゃくを切り、下ゆでする。
- 3 にんじん・だいこん・しょうが・じゃがいもを切り、だいこんは下ゆでする。
- 4 釜に油を入れ、弱火でしょうがを炒め、豚肉を入れ炒める。
- 5 こんにゃく・にんじん・じゃがいもの順に炒め、調味する。
- 6 だし汁を入れ、だいこんを入れて煮含める。



# 横浜市立倉田小学校の給食



2018

## ●献立名●

はいが食パン 牛乳 チリコンカーン キャベツサラダ りんご



給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
豚肉(ひき)		15
だいず		17
たまねぎ	1cm角	45
カットマト(缶)		30
にんじん	7mm角	15
にんにく	みじん	0.1
マカロニ(シェル)		6
米油		0.7
小麦粉		2
トマトケチャップ		5
中濃ソース		2
しょうゆ		1
ワイン(赤)		0.5
塩		0.65
こしょう		0.02
チリパウダー		0.25
水		15

## チリコンカーンの作り方

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



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

6月22日(月)

横浜市立倉田小学校



## 【献立名】

- ごはん
- 牛乳
- 変わり  
きんぴら
- 呉汁
- こんぶの  
つくだ煮

