

横浜市立鉄小学校の給食



ごはん ぎゅうにゅう
 ごもくずしのぐ とりにくのあまからに
 すましじる

●五目ずしの具	しょうゆ	4
油揚げ	砂糖	2
凍り豆腐（細）	酢	3.5
にんじん	みりん	1
さやいんげん	酒	1.5
かんぴょう	水	5
ごま（白）	●すまし汁	
しょうゆ	うずら卵（缶）	18
砂糖	ねぎ	10
酢	こまつな	9
みりん	えのきたけ	7
塩	しょうゆ	0.4
水	塩	0.7
●鶏肉の甘辛煮	削り節・だし昆布・水	
鶏肉（手羽元）		120
しょうが		1
にんにく		0.2

※給食室での作り方を紹介しています。

五目ずしの具

- 1 かんぴょうをもどし、切る。
- 2 さやいんげんを切り、ゆでる。
- 3 にんじんを切る。
- 4 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 5 ごまを切る。
- 6 酢を除く調味料と水を煮立たせ、にんじん・かんぴょう・油揚げ・凍り豆腐を入れて煮る。（汁が少し残る程度）
- 7 酢・さやいんげん・ごまを入れる。

鶏肉の甘辛煮

- 1 にんにく・しょうがを切る。
- 2 釜にしょうが・にんにくと調味料・水を入れ、煮立たせる。
- 3 鶏肉を入れ、沸騰するまで強火で煮る。
- 4 煮汁が上がったら、落としぶたをし、弱火で30分以上煮る。
- 5 煮えたら火を止め、冷ます。

すまし汁

- 1 削り節・昆布でだしをとる。
- 2 うずら卵缶をザルにあける。
- 3 こまつなを切り、下ゆでする。
- 4 えのきたけ・ねぎを切る。
- 5 だし汁にうずら卵・えのきたけを入れ、煮えたら調味する。
- 6 ねぎを入れる。
- 7 こまつなを入れる。

すまし汁を作ります



給食室をのぞいてみよう



にんじんの皮をむきます



機械や包丁を使い、野菜を切ります



鶏肉の甘辛煮を作ります



五目ずしの具を作ります



ごはんは学校の炊飯器で炊いています





横浜市立鉄小学校の給食

献立名

はいがごはん
牛乳
ひじきごはんの具
きびなごフライ
けんちん汁



けんちん汁の作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
木綿豆腐	1 c m角	20
油揚げ	短冊	5
だいこん	5 mmいちょう	10
にんじん	3 mmいちょう	8
ごぼう	ささがき	8
ねぎ	小口	8
こんにゃく	短冊	5
ごま油		0.7
しょうゆ		3.5
塩		0.35
削り節・だし昆布・水		110

- 1 削り節・昆布でだしをとる。
- 2 豆腐を切り、流水に通す。
- 3 油揚げを油抜きし、切る。
- 4 こんにゃくを切り、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 ごま油を熱し、ごぼう・こんにゃく・にんじん・だいこんを炒め、だし汁を入れる。
- 7 煮えたら調味し、豆腐・油揚げ・ねぎを入れる。

給食室をのぞいてみよう



学校で炊いたはいがごはんをクラスごとに量って配食します



だいこん、にんじんの皮をむきます



油揚げを熱湯に通し油抜きします



きびなごフライを揚げます



ひじきごはんの具を作ります



けんちん汁を作ります



横浜市立鉄小学校の給食

2021年
6月



献立名

はいがごはん ポークカレー ごま酢あえ プルーンはっこう乳



ごま酢あえ		
材料名	切り方	1人分(g)
きゅうり	2mm輪	15
割干しだいこん		6
ごま(白)		3
◆しょうゆ		2.2
◆砂糖		1.2
◆酢		2

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 甘酢を作る。
- 2 割干しだいこんをもどし、再沸騰するまでゆでる。
- 3 ごまを炒って切りごまにする。
- 4 きゅうりを切り、加熱処理する。
- 5 割干しだいこんを甘酢であえ、30分程度つける。
- 6 配食直前にきゅうりの水をきり、ごまを入れ、あえる。

給食室をのぞいてみよう



たまねぎの皮をむきます
じゃがいもの皮は機械でむきます



野菜を切ります



カレーを作ります



割干しだいこんをゆでます



ポークカレーを作ります

調味料を量っておきます



甘酢あえを作ります



横浜市立鉄小学校の給食

2020年
9月



献立名 黒パン 牛乳 米粉シチュー キャベツサラダ なし



米粉シチュー		
材料名	切り方	1人分(g)
鶏肉		25
じゃがいも	1.5cm角	40
たまねぎ	1.5cm角	50
にんじん	8 mmちょう	15
さやいんげん	2 cm	5
米油		0.7
牛乳		30
豆乳		30
脱脂粉乳		5
塩		0.8
こしょう		0.02
バター		0.5
米粉		3
水		20

給食室の様子



なしの皮は専用の機械でむきます



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 さやいんげんを切り、下ゆでする。
- 2 にんじん・たまねぎ・じゃがいもを切る。
- 3 油を熱し、鶏肉・たまねぎ・にんじん・じゃがいもを炒め、水を入れて煮る。
- 4 煮えたら、牛乳・溶いた脱脂粉乳・豆乳を入れ、調味し、水で溶いた米粉を入れる。
- 5 さやいんげん・溶かしバターを入れる。



調味料を量っておきます



機械や包丁を使い、野菜を切ります



回転釜で米粉シチューを作ります



横浜市立鉄小学校の給食

2019年



●献立名●

ごはん 牛乳 さばのたつた揚げ きんぴらダイコンカレー風味 かきたま汁



きんぴらダイコンカレー風味

材料名	切り方	1人分(g)
じゃがいも	せん	20
だいこん	せん	25
にんじん	せん	5
米油		0.5
しょうゆ		1.8
砂糖		0.65
酒		0.4
塩		0.1
カレー粉		0.15

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・だいこん・じゃがいもを切る。
- 2 釜に油を入れ、にんじん・だいこん・じゃがいもを炒める。
- 3 材料に火が通ったら、調味料・カレー粉を加え、火を止める。

給食室の様子



横浜市立鉄小学校の給食



●献立名●

麦ごはん 牛乳 肉そぼろ 卵そぼろ さつき汁



給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
豚肉(ひき)		35
乾燥大豆(粒状)		3
にんじん	みじん	15
しょうが	みじん	0.5
しょうゆ		5
砂糖		2
みりん		1
酒		1
鶏卵		40
米油		0.7
砂糖		2.4
塩		0.04

肉そぼろ・卵そぼろの作り方

肉そぼろ

- 1 乾燥大豆をもどし、しぼる。
- 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・ひき肉を入れ、ほぐして火をつける。
- 4 乾燥大豆を入れ、汁がなくなるまで炒る。

卵そぼろ

- 1 鶏卵を割る。
- 2 油を熱し、鶏卵をといて流し入れ、調味料を入れて炒り卵にする。

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5日（金）

横浜市立鉄小学校の給食

Dブロック



【献立名】

- ・茶飯（しょうゆ味）
- ・牛乳
- ・おでん
- ・煮びたし



煮びたしの作り方

給食の作り方です。参考してみてくださいね。

材料	切り方	一人分 g	作り方
はくさい	1cm 短冊	60	1 だしをとる。
にんじん	せん	5	2 ちりめんじゃこを熱湯に通す。
ちりめんじゃこ		1.5	3 はくさいを葉ともとに分けて切り、ゆでる。
しょうゆ		1.8	4 にんじんを切る。
みりん		0.3	5 だし汁に調味料を入れ、にんじんを入れて煮る。
塩		0.1	
削り節(薄)・水		5	6 はくさいを入れ、ちりめんじゃこを加え、煮含める。