

# 横浜市立葛野小学校の給食



ごはん ぎゅうにゅう  
はまなちゃんあまみそやさしいため  
かきたまじる

●はま菜ちゃん 甘みそ野菜炒め	●かきたま汁	
豚肉 40	鶏卵 15	
油揚げ 5	こまつな 9	
じゃがいも 30	ねぎ 8	
にんじん 40	えのきたけ 5	
なす 10	しょうゆ 0.5	
ピーマン 8	酒 1	
ねぎ 5	塩 0.7	
しょうが 1	でんぶん 1	
米油 0.7	削り節・だし昆布・水 120	
しょうゆ 2		
砂糖 1.8		
淡色辛みそ 6.5		
酒 1		
でんぶん 1		
水 4		

※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



野菜は流水で  
3回洗います



卵を1個ずつ確認  
しながら割ります



みそなどの調味料を  
混ぜ合わせておきます



## はま菜ちゃん甘みそ野菜炒め

- 1 油揚げを油抜きし、切る。
- 2 ピーマンを切り、下ゆでする。
- 3 なす・ねぎ・にんじん・しょうが・じゃがいもを切る。なすは水につける。
- 4 調味料を合わせておく。
- 5 釜に油を入れ、弱火でしょうがを炒め豚肉を炒める。
- 6 にんじん・じゃがいもを炒める。
- 7 なす・ねぎ・油揚げを炒める。
- 8 火が通ったら、ピーマン・合わせ調味料を加える。
- 9 水溶きでんぶんを入れる。

## かきたま汁

- 1 削り節・昆布でだしをとる。
- 2 こまつなを切り、下ゆでする。
- 3 えのきたけ・ねぎを切る。
- 4 鶏卵を割る。
- 5 だし汁にえのきたけを入れ、煮えたら調味料、水溶きでんぶんを入れる。
- 6 鶏卵をといて流し入れ、ねぎを入れる。
- 7 こまつなを入れる。



はま菜ちゃん  
甘みそ野菜炒めを  
作ります



昆布・削り節で  
だしをとります



かきたま汁  
を作ります







# 横浜市立葛野小学校の給食



## 変わり五目豆の作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
だいず		17
豚肉		15
凍り豆腐		3
じゃがいも	1. 5cm角	45
揚げ油(米油)		
にんじん	1cm角	15
ピーマン	1cm角	5
こんにゃく	1cm角	10
米油		0.5
しょうゆ		5.5
砂糖		2
みりん		1
水		25

- 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 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。
- 8 調味料・水を入れ、にんじんが煮えたら、だいず・凍り豆腐を入れて煮る。
- 9 材料に味がしみたら、じゃがいもを入れる。
- 10 ピーマンを入れる。

変わり五目豆を作ります

給食室をのぞいてみよう



# 横浜市立葛野小学校の給食

2021年  
4月



献立名

はいがごはん 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		
材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		20
じゃがいも	1.5 c m角	55
たまねぎ	1.5 c m角	60
にんじん	5 mmいちょう	15
しょうが	みじん	0.5
にんにく	みじん	0.3
米油		0.7
◆小麦粉		8
◆マーガリン		7
◆カレー粉		1
トマトケチャップ		2
中濃ソース		3
しょうゆ		2
塩		0.9
水		80

きゅうしよくしつ  
給食室をのぞいてみよう



たまねぎの皮をむきます



野菜は流水で3回洗います



機械や包丁を使い材料を切ります

ルーを作ります



たまねぎをよく炒めポークカレーを作ります



## 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 にんじん・たまねぎ・じゃがいも・にんにく・しょうがを切る。
- 2 カレールーを作る。
- 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、豚肉と1/3量のカレー粉・少量の塩を加えて炒める。
- 4 にんじん・じゃがいもを入れ、さらに炒め、水を加えて煮込む。
- 5 煮えたら調味料を入れる。
- 6 カレールーを入れて弱火でよく煮込む。



# 横浜市立葛野小学校の給食



2020年

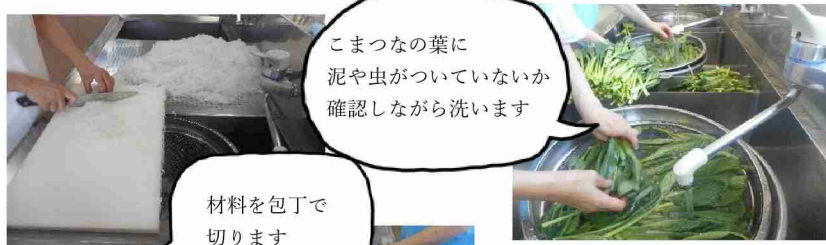
献立名

豚丼 (ごはん) 牛乳 からしじょうゆあえ



豚丼の具		
材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		50
にんじん	せん	15
しめじ		7
しょうが	みじん	0.3
しらたき	3 c m	35
米油		0.7
しょうゆ		5
砂糖		1.6
みりん		1.5
酒		1.5
からしじょうゆあえ		
材料名	切り方	1人分(g)
もやし		45
こまつな	2 cm	9
しょうゆ		1.5
からし		0.03
塩		0.1

## 給食室の様子



もやしをゆでます



### 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)



#### ●豚丼の具の作り方

- 1 しらたきを切り、下ゆでする。
- 2 しめじはほぐし、にんじん・しょうがを切る。
- 3 釜に油を入れ、弱火でしょうがを炒め、にんじん・しらたき・豚肉を入れ、よく炒める。
- 4 しめじ・調味料を入れて煮る。  
(汁が少し残る程度)

#### ●からしじょうゆあえの作り方

- 1 こまつなを切り、ゆでる。
- 2 もやしをゆでる。
- 3 からしじょうゆを作る。
- 4 配食直前に野菜の水をきり、塩をふり、からしじょうゆであえる。



回転釜でそれぞれ、からしじょうゆあえ、豚丼の具を作ります



# 横浜市立葛野小学校の給食

2019年



●献立名●

ロールパン 牛乳 サーモンフライ こぶきいも ミネストローネ



給食室の様子



## ミネストローネ

材料名	切り方	1人分(g)
ウイナーソーセージ	ななめ	5
たまねぎ	1cm角	25
にんじん	1cm角	15
キャベツ	短冊	15
いんげん豆(手亡)		10
カットトマト(缶)		5
にんにく	みじん	0.2
オリーブ油		0.5
トマトケチャップ		5
塩		0.7
黒こしょう		0.02
豚骨・水		80

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 豚骨でスープをとる。
- 2 いんげん豆をかためにゆでる。
- 3 カットトマト(缶)を汁ごと別容器にあげる。
- 4 キャベツ・たまねぎ・にんじん・にんにくを切る。
- 5 ソーセージを切る。
- 6 釜にオリーブ油を入れ、弱火でにんにく・ソーセージを炒め、たまねぎ・にんじんの順に炒める。
- 7 スープを加え、にんじんが煮えたらカットトマトを入れ、煮込む。
- 8 煮えたら調味し、キャベツ・いんげん豆を入れる。

# 横浜市立葛野小学校の給食



## ●献立名●

はいがごはん ポークカレー わかめサラダ プルーンはっこう乳



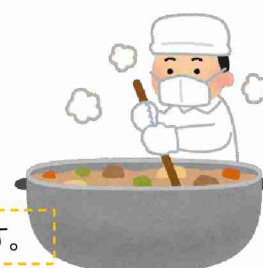
給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		20
じゃがいも	1.5cm角	50
たまねぎ	2cm角	60
にんじん	7mmいちよう	15
しょうが	みじん	0.3
にんにく	みじん	0.2
米油		0.7
◆小麦粉		8
◆マーガリン		7
◆カレー粉		1
トマトケチャップ		2
中濃ソース		2
しょうゆ		3
塩		1
水		80

## ポークカレーの作り方

- 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。
- 2 カレールーを作る。
- 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、豚肉と1/3量のカレー粉・少量の塩を加えて炒める。
- 4 にんじん・じゃがいもを入れ、さらに炒め、水を加えて煮込む。
- 5 煮えたら調味料を入れる。
- 6 ルーを入れて弱火でよく煮込む。



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。



# 11月 9日 (月)

## 横浜市立葛野小学校の給食 Fブロック



### 【献立名】

- ・丸パン
- ・牛乳
- ・ビーンズシチュー
- ・ひじきサラダ



### ビーンズシチューの作り方

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
豚肉		20	1 だいずをやわらかくゆでる。 2 ケチャップ・ピューレ・中濃ソースを別煮する。 3 にんじん・たまねぎ・じゃがいもを切る。 4 油を熱し、豚肉・たまねぎ・にんじん・じゃがいもの順に炒め、水を入れ煮込む。 5 材料が煮えたら、だいず・調味料を入れ、さらに煮込む。
だいず		16	
じゃがいも	1. 5cm角	30	
たまねぎ	1. 5cm角	50	
にんじん	1cm 角	10	
米油		0.7	
トマトケチャップ		8	
トマトピューレー		7	
中濃ソース		1.5	
ワイン(赤)		0.5	
塩		0.6	
こしょう		0.02	
水		40	