

# 横浜市立舞岡小学校の給食



くろパン ぎゅうにゅう

さけのクリームシチュー

ひじきサラダ

| ●さけのクリームシチュー |      | ●ひじきサラダ      |      |
|--------------|------|--------------|------|
| さけ(角)        | 30   | キャベツ         | 30   |
| ワイン(白)       | 2    | スイートコーン(ホール) | 10   |
| じゃがいも        | 40   | ひじき          | 2    |
| たまねぎ         | 40   | しょうゆ         | 1    |
| こまつな         | 9    | ごま(白)        | 2    |
| にんにく         | 0.1  | 米サラダ油        | 2.5  |
| 米油           | 0.7  | ごま油          | 1    |
| 小麦粉          | 2.5  | しょうゆ         | 2    |
| バター          | 2.5  | 砂糖           | 0.7  |
| 牛乳           | 20   | 酢            | 2.5  |
| 豆乳           | 20   | からし          | 0.04 |
| 脱脂粉乳         | 5    |              |      |
| 粉チーズ         | 2    |              |      |
| 塩            | 0.8  |              |      |
| こしょう         | 0.02 |              |      |
| 水            | 40   |              |      |

※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

フードカッターで  
ごまを切ります

じゃがいもの芽を  
取り除きます

大きなミキサーで  
ドレッシング  
ソースを作ります

こまつなを下ゆでします

ホワイトルーを  
作ります

さけを  
下ゆでします

ひじきサラダを  
作ります

さけのクリーム  
シチューを作ります

## さけのクリームシチュー

- 1 こまつなを切り、下ゆでする。
- 2 じゃがいも・にんにく・たまねぎを切る。
- 3 ホワイトルーを作る。
- 4 さけを下ゆでし、ワインにつける。
- 5 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。
- 6 じゃがいもを入れさらに炒め、水を加える。
- 7 材料が煮えたら調味する。
- 8 ルーを入れ、牛乳・溶いた脱脂粉乳・豆乳を入れ弱火で煮込む。
- 9 さけ・粉チーズを入れる。
- 10 こまつなを入れる。

## ひじきサラダ

- 1 ひじきをもどし、ゆで、水をきり下味をつける。
- 2 ごまを炒って切りごまにする。
- 3 キャベツを切り、加熱処理する。
- 4 スイートコーン(ホール)をザルにあける。
- 5 配食直前にキャベツ・ひじきの水をきり、コーン・ごまを入れあえる。
- 6 ドレッシングソースを作り、クラスごとに配食する。





# 横浜市立舞岡小学校の給食



## 沢煮椀の作り方

(給食室での作り方です)

| 材料名   | 切り方   | 1人分(g) |
|-------|-------|--------|
| 豚肉(細) |       | 10     |
| だいこん  | せん    | 8      |
| にんじん  | せん    | 8      |
| えのきたけ | 2 c m | 8      |
| みずな   | 3 c m | 5      |
| しょうが  |       | 0.3    |
| しょうゆ  |       | 1      |
| 塩     |       | 0.7    |
| でんぶん  |       | 0.5    |
| 削り節・水 |       | 120    |

- 1 だしをとる。
- 2 えのきたけ・みずな・にんじん・だいこんを切る。
- 3 しょうがをすり、汁にする。
- 4 だし汁に豚肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- 5 だいこん・にんじんを入れる。
- 6 煮えたらえのきたけを入れ調味し、水溶きでんぶんを入れる。
- 7 しょうが汁・みずなを入れる。

### 給食室をのぞいてみよう



# 横浜市立舞岡小学校の給食

2021年  
10月



献立名

ぶどうパン 牛乳 米粉トマトシチュー 野菜ソテー



給食室をのぞいてみよう



たまねぎの皮をむきます



じゃがいもの芽を取り除きます



機械や包丁を使い材料を切ります



| 米粉トマトシチュー |          |        |
|-----------|----------|--------|
| 材料名       | 切り方      | 1人分(g) |
| 鶏肉        |          | 20     |
| ワイン(白)    |          | 1      |
| じゃがいも     | 1.5 c m角 | 40     |
| たまねぎ      | 2 c m角   | 60     |
| カットトマト(缶) |          | 30     |
| にんじん      | 8 mmいちょう | 20     |
| にんにく      | みじん      | 0.3    |
| 米油        |          | 0.7    |
| トマトケチャップ  |          | 8      |
| 中濃ソース     |          | 2.5    |
| 塩         |          | 0.6    |
| こしょう      |          | 0.03   |
| 米粉        |          | 2      |
| バター       |          | 0.5    |
| 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 カットトマト缶を別容器にあける。
- 2 にんじん・たまねぎ・じゃがいも・にんにくを切る。
- 3 釜に油を入れ、弱火でにんにくを炒め、たまねぎを入れ、よく炒める。
- 4 鶏肉を入れ、ワインをふり入れながら炒め、にんじん・じゃがいもを入れてさらに炒め、水を加えて煮込む。
- 5 煮えたら、カットトマトと残りの調味料を入れて、弱火で煮込む。
- 6 水で溶いた米粉を入れる。
- 7 溶かしバターを入れる。

野菜ソテーを作ります



米粉トマトシチューを作ります



# 横浜市立舞岡小学校の給食

2020年

11月



献立名 ごはん 牛乳 さばのみそ煮 ごまじょうゆあえ すまし汁



| ごまじょうゆあえ |     |        |
|----------|-----|--------|
| 材料名      | 切り方 | 1人分(g) |
| キャベツ     | 短冊  | 50     |
| ごま(白)    |     | 3      |
| しょうゆ     |     | 1.8    |
| 塩        |     | 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 キャベツを切り、下ゆでする。
- 2 ごまを切る。
- 3 調味料を煮立て、キャベツ・ごまを入れる。



給食室の様子



こまつなを切ります



うずら卵缶を開けます



キャベツを下ゆでします



ごまじょうゆあえを作ります

すまし汁を作ります



落とし蓋をしてさばのみそ煮を作ります



# 横浜市立舞岡小学校の給食

2019年



●献立名●

はいがごはん 牛乳 麻婆豆腐 だいこんの中華炒め



給食室の様子



| 麻婆豆腐     |      |        |
|----------|------|--------|
| 材料名      | 切り方  | 1人分(g) |
| 木綿豆腐     | 1cm角 | 120    |
| 豚肉(ひき)   |      | 20     |
| ねぎ       | 小口   | 20     |
| にんじん     | みじん  | 20     |
| しょうが     | みじん  | 1      |
| にんにく     | みじん  | 0.1    |
| 米油       |      | 0.7    |
| トマトケチャップ |      | 2      |
| しょうゆ     |      | 4      |
| 砂糖       |      | 1      |
| 淡色辛みそ    |      | 2      |
| 赤色辛みそ    |      | 3      |
| テンメンジャン  |      | 1      |
| トウバンジャン  |      | 0.3    |
| ごま油      |      | 0.3    |
| でんぷん     |      | 2      |
| 水        |      | 20     |

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 豆腐を切り、流水に通す。
- 2 ねぎ・にんじん・にんにく・しょうがを切る。
- 3 釜に油を入れ、弱火でにんにく・しょうがを炒め、トウバンジャン・ねぎを炒める。
- 4 ひき肉・にんじんを炒める。
- 5 水・調味料を入れて煮立ったら、豆腐を入れ、煮込む。
- 6 水溶きでんぷんを入れる。
- 7 ごま油を入れる。

●献立名●

麦ごはん 牛乳 肉じゃが おひたし ふりかけ



給食室の様子



| 材料名   | 切り方  | 1人分(g) |
|-------|------|--------|
| 豚肉    |      | 20     |
| じゃがいも | 2cm角 | 65     |
| たまねぎ  | くし   | 50     |
| にんじん  | 乱    | 20     |
| しらたき  | 3cm  | 30     |
| 米油    |      | 0.7    |
| しょうゆ  |      | 7      |
| 砂糖    |      | 2.5    |
| みりん   |      | 1      |
| 塩     |      | 0.1    |
| 水     |      | 5      |

### 肉じゃがの作り方

- 1 しらたきを切り、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、1/3量のたまねぎ・豚肉を炒め、にんじん・じゃがいも・しらたき・残りのたまねぎを入れ、炒める。
- 4 調味料を加えてさらに炒め、水を加え、煮くずれないように弱火で煮込む。



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

11月 1日 (火)

## 横浜市立舞岡小学校の給食 Gブロック



## 【献立名】

- ごはん
- 牛乳
- 豚肉と野菜のしょうが炒め
- すまし汁
- ふりかけ

## すまし汁の作り方

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                        |
|-------|------|-------|----------------------------|
| うずら卵缶 |      | 18    | 1 だしをとる。                   |
| 木綿豆腐  | 1cm角 | 15    | 2 豆腐を切り、流水に通す。             |
| ねぎ    | 小口   | 10    | 3 うずら卵缶をザルにあける。            |
| こまつな  | 2cm  | 10    | 4 こまつなを切り、下ゆでする。           |
| えのきたけ | 2cm  | 5     | 5 えのきたけ、ねぎを切る。             |
| しょうゆ  |      | 0.5   | 6 だし汁に、うずら卵を入れる。           |
| 塩     |      | 0.9   | 7 煮えたら調味し、豆腐・えのきたけ・ねぎを入れる。 |
| 削り節   |      | 1     |                            |
| だし昆布  |      | 0.3   | 8 こまつなを入れる。                |
| 水     |      | 120   |                            |