

はいがごはん 牛乳 ひじきごはんの具 きびなごフライ みそ汁



ひじきごはんの具		
材料名	切り方	1人分g
油揚げ	せん	3
凍り豆腐（細）		3
にんじん	せん	12
ひじき		2
炒りごま（白）		2
米油		0.5
しょうゆ		3.5
砂糖		1.3
みりん		0.5
水		10

（給食室での作り方を紹介します）

- 1 ひじきをもどし、水をきる。
- 2 油揚げを油抜きし、切る。
- 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 油を熱し、ひじき・にんじんを炒め、調味料・水・凍り豆腐・油揚げを入れ、煮含める。
（汁が少し残る程度）
- 7 ごまを入れる。



こまつなを下ゆでし
流水で冷まします

ひじきを
もどします

削り節でだしを
とります

きびなごフライ
を揚げます



ひじきごはんの具を
作ります



みそ汁を
作ります



みそを溶いて
おきます



蒔田小学校

4月 April の給食

- チーズパン
- 牛乳
- ペンネマトソース
- コーンサラダ



ペンネマトソース		
材料	切り方	1人分 g
マカロニ（ペンネ）		30
まぐろ油漬（フレーク）		30
たまねぎ	みじん	45
トマト缶（カット）		40
にんにく	みじん	0.3
オリーブ油		0.7
トマトケチャップ		6
食塩		0.5
黒こしょう		0.03

- 作り方** ※給食室での作り方を紹介しています。
- 1 トマト缶（カット）を汁ごと別容器にあける。
 - 2 まぐろ油漬をザルにあける。
 - 3 たまねぎ・にんにくを切る。
 - 4 釜にオリーブ油を入れ、弱火でにんにくを炒め、たまねぎを炒め、カットトマト・調味料を入れ、よく煮込み、まぐろ油漬を入れる。
 - 5 ペンネをかためにゆでる。
 - 6 ソースにペンネを入れる。



たまねぎの皮をむきます



野菜裁断機でキャベツ、たまねぎを切ります



コーンサラダを作ります



キャベツを加熱処理します



ペンネマトソースを作ります



※加熱処理とは・・・
湯の温度85℃以上で
30秒以上ゆでること



マカロニをゆでます

別鍋でアレルギー除去食を作ります



横浜市立蒔田小学校の給食



チーズパン ぎゅうにゅう

ペネミートソース

コーンサラダ

●ペネミートソース		●コーンサラダ	
マカロニ	30	キャベツ	35
豚肉（ひき）	20	スイートコーン(ホール)	15
たまねぎ	50	きゅうり	15
トマト（缶）	30	たまねぎ	1.5
にんじん	15	砂糖	0.3
セロリ	3	酢	0.5
パセリ	0.8	米サラダ油	3
にんにく	0.3	しょうゆ	0.3
オリーブ油	0.7	砂糖	0.3
トマトケチャップ	10	酢	2
中濃ソース	3	塩	0.3
ワイン（赤）	0.5	こしょう	0.02
塩	0.4	からし	0.03
こしょう	0.03		

※給食室での作り方を紹介しています。

ペネミートソース

- 1 トマト缶（カット）を汁ごと別容器にあげる。
- 2 セロリ・パセリ・にんじん・たまねぎ・にんにくを切る。
- 3 釜にオリーブ油を入れ、弱火でにんにくを炒め、セロリ・ひき肉・たまねぎ・にんじんをよく炒め、カットトマト・調味料を入れてよく煮込む。
- 4 ペネをかためにゆでる。
- 5 ソースにペネを入れ、パセリを入れる。

コーンサラダ

- 1 スイートコーン（ホール）をザルにあげる。
- 2 たまねぎを切る。
- 3 甘酢を煮立て、たまねぎを入れ煮る。
- 4 きゅうり・キャベツを切り、加熱処理する。
- 5 配食直前に野菜の水をきり、コーンを入れあえる。
- 6 甘酢で煮たたまねぎと調味料でドレッシングソースを作り、クラスごとに配食する。



給食室をのぞいてみよう



たまねぎ・にんじんの皮をむきます



裁断機を使って野菜を切ります



カットトマト缶、ホールコーンを容器にあけます



ペネミートソースを作ります



きゅうりを加熱処理します

※加熱処理とは・・・湯の温度85℃以上で30秒以上ゆでること



コーンサラダを作り、クラスごとの食缶に秤で量って配食します





横浜市立蒔田小学校の給食



鶏ごぼう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)
鶏肉		10
油揚げ	せん	4
凍り豆腐(細)		2
ごぼう	ささがき	15
にんじん	せん	10
ごま(白)		2
米油		0.5
しょうゆ		2.1
砂糖		1
酒		1.5
塩		0.1
削り節・水		5

給食室をのぞいてみよう



包丁の背で、ごぼうの皮をむきます



機械や包丁を使い材料を切ります

- 1 だしをとる。
- 2 油揚げを油抜きし、切る。
- 3 にんじん・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
- 4 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 5 ごまを切る。
- 6 油を熱し、鶏肉を炒め、ごぼう・にんじんを入れ、炒める。
- 7 調味料・だし汁・凍り豆腐・油揚げを入れ、煮含める。(汁が少し残る程度)
- 8 ごまを入れる。

昆布・削り節でだしをとります



さわらにでんぷん、米粉をまぶし油で揚げます



こまつなを下ゆでし流水で冷まします



鶏ごぼうごはんの具を作ります



すまし汁を作ります



横浜市立蒔田小学校の給食



献立名

ごはん 牛乳 肉じゃが おひたし



肉じゃが		
材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		25
じゃがいも	2 c m角	65
たまねぎ	くし	55
にんじん	乱	15
しらたき	3 c m	30
米油		0.7
しょうゆ		5.5
砂糖		2.5
みりん		1
酒		1.5
塩		0.1
水		5

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 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。

給食室をのぞいてみよう



野菜を切ります

肉じゃがを作ります



キャベツをゆでます



火が通っているか
温度を確認します



横浜市立蒔田小学校の給食



献立名 麦ごはん 牛乳 豆じゃが からしじょうゆあえ ふりかけ



豆じゃが		
材料名	切り方	1人分(g)
だいず		16
豚肉		15
凍り豆腐		3
じゃがいも	1.5cm角	50
にんじん	1cm角	15
こんにゃく	1cm角	15
米油		0.7
しょうゆ		6.3
砂糖		1.5
みりん		1
水		25

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 こんにゃくを切り、下ゆでする。
- 3 にんじん・じゃがいもを切る。
- 4 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 5 釜に油を入れ、豚肉を炒め、にんじん・こんにゃくを入れて炒める。
- 6 じゃがいもを入れ、調味料・水を入れる。
- 7 煮えたら、凍り豆腐・だいずを入れ、煮含める。

給食室の様子



ちりめんじゃこをから炒りします



こまつな・もやしをゆでて水冷します



野菜を切ります



だいずをゆでます



豆じゃがを作ります



からしじょうゆあえを作ります



横浜市立蒔田小学校の給食



●献立名●

秋味ごはん（はいがごはん） 牛乳 のっぺい汁 かき



給食室の様子



秋味ごはんの具		
材料名	切り方	1人分(g)
さけ(フレーク)		25
ごぼう	ささがき	15
栗(蒸し)		15
にんじん	せん	5
しめじ		5
米油		0.5
しょうゆ		2
砂糖		1.1
みりん		1
酒		1.5
塩		0.4
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 だしをとる。
- 2 栗を開封し、別容器にあける。
- 3 にんじん・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
- 4 しめじをほぐす。
- 5 さけフレークを解凍し、別容器にあける。
- 6 油を熱し、にんじん・ごぼうを炒め、調味料・だし汁・しめじを入れて煮る。
- 7 さけ・栗を入れて煮含める。



横浜市立蒔田小学校の給食



●献立名●

ごはん 牛乳 ジャガマーボー 中華スープ

給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
豚肉(ひき)		12
じゃがいも	1.5cm角	60
たまねぎ	1cm角	30
にんじん	5mmいちょう	10
赤ピーマン	1cm角	4
ピーマン	1cm角	3
しょうが	みじん	0.4
にんにく	みじん	0.2
米油		0.7
トマトケチャップ		1.5
しょうゆ		4
砂糖		0.5
淡色辛みそ		3.5
トウバンジャン		0.3
でんぷん		1
水		15

ジャガマーボーの作り方

- 1 ピーマンを切り、ゆでる。
- 2 たまねぎ・にんじん・赤ピーマン・じゃがいも・しょうが・にんにくを切る。
- 3 釜に油を入れ、弱火でにんにく・しょうがを炒め、トウバンジャンを炒める。
- 4 豚肉・たまねぎ・にんじん・じゃがいも・赤ピーマンを炒める。
- 5 水を加えて煮る。
- 6 材料が煮えたら調味料を入れる。
- 7 水溶きでんぷんでとろみをつけ、ピーマンを入れる。

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。



7月6日(水)

横浜市立蒔田小学校の給食 Eブロック



【献立名】

- 五目ずし
- 牛乳
- すましそうめん
- えだまめ

五目ずしの具の作り方

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
油揚げ	せん	7	1 かんぴょうをもどし、切る。
凍り豆腐(細)		3	2 油揚げを油抜きし、切る。
にんじん	せん	10	3 さやいんげんを切り、ゆでる。
ごぼう	ささがき	5	4 ごぼう・にんじんを切り、ごぼうは水につける。
さやいんげん	ななめ	3	
かんぴょう	1cm	1.5	5 凍り豆腐をもどし、しぼる。
ごま(白)	切る	2	6 ごまを切る。
しょうゆ		3	7 酢を除く調味料と水を煮立たせ、にんじん
砂糖		2	ごぼう・かんぴょう・油揚げ・凍り豆腐を
酢		2	入れて煮る。(汁が少し残る程度)
みりん		1	8 酢・さやいんげん・ごまを入れる。
塩		0.2	
水		10	