

横浜市立間門小学校の給食



ごはん ぎゅうにゅう	
とりにくのたつたあげ	
ポイルドキャベツ みそしる	
●鶏肉のたつた揚げ	●みそ汁
鶏肉 65	油揚げ 5
しょうが 1	じゃがいも 20
しょうゆ 3.2	たまねぎ 20
酒 2	ほうれんそう 8
でんぶん 15	淡色辛みそ 6
揚げ油（米油）	赤色辛みそ 2
	かたくちいわし・水 115
●ポイルドキャベツ	
キャベツ 45	

※給食室での作り方を紹介しています。

鶏肉のたつた揚げ

- 1 しょうがをすり、汁にする。
- 2 鶏肉に下味をつける。
- 3 鶏肉にでんぶんをまぶし、油の温度160～170℃で揚げる。

ポイルドキャベツ

- 1 キャベツを切り、ゆでる。

みそ汁

- 1 だしをとる。
- 2 油揚げを油抜きし、切る。
- 3 ほうれんそうを切り、下ゆでする。
- 4 たまねぎ・じゃがいもを切る。
- 5 だし汁にたまねぎ・じゃがいもを入れて煮る。
- 6 煮えたら油揚げ・みそを入れる。
- 7 ほうれんそうを入れる。



給食室をのぞいてみよう

野菜は流水で3回洗います



煮干しでだしをとります



みそ汁を作ります



ほうれんそうを下ゆでします



キャベツをゆでます



鶏肉のたつた揚げを作ります





横浜市立間門小学校の給食

献立名

麦ごはん
牛乳
豚肉とだいこんの煮物
ごまじょうゆあえ
納豆



豚肉とだいこんの煮物の作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		25
じゃがいも	2cm角	40
だいこん	2cmいちょう	70
にんじん	1cmいちょう	15
しょうが	みじん	0.7
こんにゃく	1.5cm角	20
米油		0.7
しょうゆ		5
砂糖		1.3
みりん		1
塩		0.25
削り節・水		15

給食室をのぞいてみよう

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



だいこんの皮をむきます



じゃがいもの芽を取り除きます



こんにゃく・だいこんを下ゆでします



豚肉とだいこんの煮物を作ります



ごまじょうゆあえを作ります



横浜市立間門小学校の給食

2021年
6月



献立名

ごはん 牛乳 かつおのごまみそあえ 即席漬 すまし汁



かつおのごまみそあえ		
材料名	切り方	1人分(g)
かつお(角)		50
凍り豆腐		3
でんぶん		6
揚げ油(米油)		
ごま(白)		3
◆しょうが		0.9
◆しょうゆ		1.7
◆砂糖		1.5
◆甘みそ		5
◆酒		1
◆水		18

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 しょうがをすり、汁にする。
- 2 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 3 ごまを炒って切りごまにする。
- 4 凍り豆腐・かつおにでんぶんをまぶし油の温度160℃～170℃で揚げる。
- 5 調味料・水を煮立て、しょうが汁・凍り豆腐・かつおを入れる。
- 6 ごまを入れる。

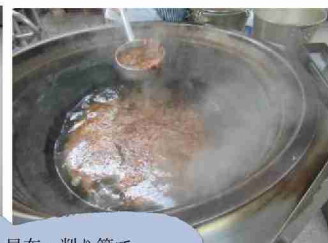
給食室をのぞいてみよう



野菜は流水で3回洗います



昆布・削り節でだしをとります



凍り豆腐・かつおにでんぶんをまぶし、油で揚げます



即席漬を作ります

すまし汁をクラスごとの食缶に配食します



かつおのごまみそあえを作ります



横浜市立間門小学校の給食



献立名 ごはん 牛乳 ハンバーグてりやきソース みそ汁



給食室の様子

みそ汁		
材料名	切り方	1人分(g)
もやし		35
にんじん	せん	5
こまつな	2 cm	9
えのきたけ	2 cm	5
小町ふ		2
淡色辛みそ		6
赤色辛みそ		2
削り節・水		120

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 にんじん、えのきたけを切る。
- 3 こまつなを切り、下ゆでする。
- 4 小町ふを水でもどし、軽くしぼる。
- 5 だし汁ににんじん・もやしを入れ煮る。
- 6 煮えたらえのきたけを入れ、みそを入れる。
- 7 小町ふ・こまつなを入れる。



こまつなに虫などが
ついていないか確認
しながら、丁寧に
洗います



にんじんの皮を
むいています



削り節で
だしをとります



回転釜で
みそ汁を
作ります



ハンバーグ(冷凍)を
スチームコンベクション
オーブンで焼きます



ハンバーグに
てりやきソースを
かけます

横浜市立間門小学校の給食



●献立名●

ソフトフランスパン 牛乳 サーモンフライ クリームスープ りんご



給食室の様子

クリームスープ		
材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		10
たまねぎ	うす	40
にんじん	せん	15
こまつな	2 cm	10
スイートコーン		10
米油		0.7
牛乳		25
豆乳		35
脱脂粉乳		2
塩		0.85
こしょう		0.01
豚骨・水		50



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 スイートコーンをザルにあける。
- 3 こまつなを切り、下ゆでする。
- 4 にんじん・たまねぎを切る。
- 5 油を熱し、豚肉・たまねぎ・にんじんを炒め、スープを入れ煮る。
- 6 煮えたらコーンを入れ調味する。
- 7 牛乳・牛乳で溶いた脱脂粉乳・豆乳を入れる。
- 8 こまつなを入れる。

横浜市立間門小学校の給食

11月 2018

●献立名●

麦ごはん 牛乳 ひじきごはんの具 魚のから揚げ みそ汁



給食室の様子



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)	切る	2
米油		0.5
しょうゆ		3.5
砂糖		1
みりん		1.2
水		10

ひじきごはんの具の作り方

- 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 ごまを切る。
- 5 凍り豆腐をもどす。
- 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。



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

10月4日(火)

横浜市立間門小学校の給食 Gブロック



【献立名】

- 黒パン
- 牛乳
- マカロニの
クリーム煮
- キャベツサラダ
- りんご

マカロニのクリーム煮

給食の作り方です。参考に見てくださいね。

材 料	切り方	一人分 g	作り方
マカロニ		25	1 ほうれんそうを切り、ゆでる。
鶏肉	こま	20	2 にんじん・たまねぎを切る。
たまねぎ	うす	40	3 マカロニをかためにゆでる。
にんじん	5mmいちよう	15	4 ホワイトルーを作る。
ほうれんそう	2cm	4	5 油を熱し、鶏肉・たまねぎ・にんじんを炒め 水を入れて煮込む。
米白絞油(炒め油)		0.7	
小麦粉		2	6 材料が煮えたら調味し、ルーを入れ、牛乳・ といた脱脂粉乳・豆乳を入れ、弱火でよく 煮込む。
マーガリン		2	
牛乳		20	
豆乳		30	7 マカロニ・粉チーズを入れる。
脱脂粉乳		2	8 ほうれんそうを入れる。
粉チーズ		1	
食塩		1	
こしょう		0.02	
水		30	