

# 横浜市立万騎が原小学校の給食

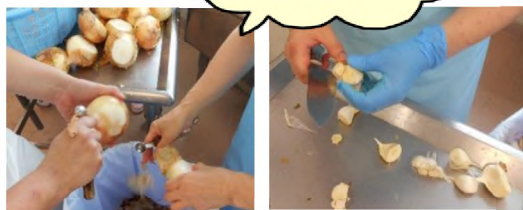


| はいがごはん            |     |            |
|-------------------|-----|------------|
| ベ이스ターズせいせいりょうカレー  |     |            |
| ごま酢あえ プルーンはっこうにゅう |     |            |
| ●ベ이스ターズ           | 塩   | 0.8        |
| 青星寮カレー            | クミン | 0.2        |
| 豚肉（厚）             | 40  | チキンブイヨン    |
| たまねぎ              | 70  | 水          |
| にんじん              | 25  | ●ごま酢あえ     |
| しょうが              | 0.2 | キャベツ       |
| にんにく              | 0.1 | きゅうり       |
| 米油                | 0.7 | ごま（白）      |
| 小麦粉               | 8   | しょうゆ       |
| マーガリン             | 7   | 砂糖         |
| カレー粉              | 1.1 | 酢          |
| トマトケチャップ          | 1.5 | 塩          |
| 中濃ソース             | 2   | ●プルーンはっこう乳 |
| ウスターソース           | 2   | 200ml      |
| しょうゆ              | 0.5 |            |
| 砂糖                | 0.1 |            |
| ワイン（赤）            | 2   |            |



給食室をのぞいてみよう

たまねぎ、にんにくの皮をむきます



野菜裁断機でキャベツ、にんじん、たまねぎを切ります



※給食室での作り方を紹介しています。

## ベ이스ターズ青星寮カレー

- 1 チキンブイオンを別容器にあける。
- 2 にんじん・たまねぎ・にんにく・しょうがを切る。
- 3 カレールーを作る。
- 4 釜に油を入れ、たまねぎをあめ色になるまで炒める。
- 5 釜に油を入れ、弱火でしょうが・にんにくを炒め、豚肉と1/3量のカレー粉・少量の塩を加えて炒める。
- 6 にんじんを入れ、さらに炒め、水・チキンブイオン・炒めたたまねぎを入れて煮込む。
- 7 煮えたら調味料を入れる。
- 8 ルーを入れて弱火で煮込む。

## ごま酢あえ

- 1 甘酢を作る。
- 2 きゅうり・キャベツを切り、加熱処理する。
- 3 ごまを炒って、切りごまにする。
- 4 配食直前に野菜の水をきり、甘酢・ごまを入れあえる。



調味料を量っておきます



ごま酢あえを作ります

ベ이스ターズ青星寮カレーを作ります



カレールーを作ります







# 横浜市立万騎が原小学校の給食

献立名

ごはん  
牛乳  
さばのみそ煮  
磯香あえ  
とうがんのすまし汁



## とうがんのすまし汁の作り方

(給食室での作り方です)

| 材料名        | 切り方     | 1人分(g) |
|------------|---------|--------|
| 鶏肉         |         | 10     |
| とうがん       | 1cm ちょう | 25     |
| ねぎ         | 小口      | 10     |
| にんじん       | せん      | 5      |
| えのきたけ      | 2cm     | 5      |
| しょうが       | 汁       | 0.3    |
| しょうゆ       |         | 0.8    |
| 酒          |         | 1      |
| 塩          |         | 0.8    |
| 削り節・だし昆布・水 |         | 120    |

## 給食室をのぞいてみよう

- 削り節・昆布でだしをとる。
- とうがん・にんじん・ねぎ・えのきたけを切る。
- しょうがをすり、汁にする。
- だし汁に鶏肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- にんじん・とうがんを入れ、煮えたら調味し、えのきたけ・ねぎを入れる。
- しょうが汁を入れる。



とうがんの種を取り、皮をむきます



機械や包丁を使い、野菜を切ります



とうがんのすまし汁をクラスごとの食缶に秤で量って配食します



さばのみそ煮を作ります  
クッキングシートを落とし蓋にします

磯香あえを作ります





# 横浜市立万騎が原小学校の給食

2021年  
6月



献立名

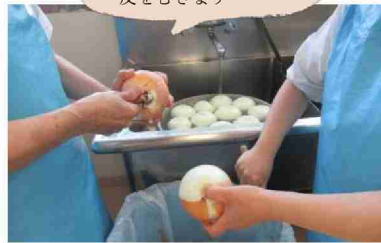
ごはん 牛乳 ジャガマーボー 中華スープ



きょうしつ  
給食室をのそいてみよう



たまねぎ・にんじんの皮をむきます



野菜を切ります



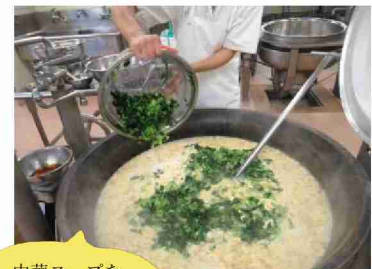
ピーマンをゆでます



調味料を量っておきます



中華スープを作ります



ジャガマーボーを作ります

## ジャガマーボー

| 材料名      | 切り方      | 1人分(g) |
|----------|----------|--------|
| 豚肉(ひき)   |          | 15     |
| 乾燥大豆(粒状) |          | 2      |
| じゃがいも    | 1.5 c m角 | 60     |
| たまねぎ     | 1 c m角   | 30     |
| にんじん     | 5 mmいちょう | 10     |
| ピーマン     | 1 c m角   | 5      |
| 赤ピーマン    | 1 c m角   | 5      |
| 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      |
| しょうゆ     |          | 3.3    |
| 砂糖       |          | 0.5    |
| 淡色辛みそ    |          | 3      |
| トウバンジャン  |          | 0.2    |
| でんぷん     |          | 1      |
| 水        |          | 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 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 乾燥大豆をもどす。
- 4 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。
- 5 ひき肉・たまねぎ・にんじん・じゃがいも・赤ピーマン・乾燥大豆を炒める。
- 6 水を加えて煮る。
- 7 材料が煮えたら調味料を入れる。
- 8 水溶きでんぷんでとろみをつけ、ピーマンを入れる。



# 横浜市立万騎が原小学校の給食



献立名 豚角煮丼 (はいがごはん) 牛乳 ぶどう豆 みそ汁



豚角煮丼の具

| 材料名     | 切り方 | 1人分(g) |
|---------|-----|--------|
| 豚肉(角)   |     | 40     |
| うずら卵(缶) |     | 18     |
| ねぎ      | 小口  | 10     |
| こまつな    | 2cm | 9      |
| しめじ     |     | 8      |
| にんにく    | みじん | 0.1    |
| 米油      |     | 0.7    |
| しょうゆ    |     | 5      |
| 砂糖      |     | 2      |
| みりん     |     | 1      |
| 酒       |     | 2      |
| 黒こしょう   |     | 0.02   |
| でんぷん    |     | 0.2    |
| 水       |     | 3      |

給食室の様子



しめじの石づきをとり、ほぐします  
たまねぎの皮をむきます

こまつなを洗います

豆腐や野菜を切ります

だいがやわらかくなるまでゆで、ぶどう豆を作ります

調味料を計量します

豚角煮丼の具を作ります

## 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 うずら卵缶をザルにあける。
- 2 こまつなを切り、ゆでる。
- 3 しめじをほぐし、ねぎ・にんにくを切る
- 4 釜に油を入れ、弱火でにんにく・ねぎを炒め、豚肉を炒める。
- 5 調味料・水を入れて煮る。
- 6 しめじを入れる。
- 7 うずら卵を入れ、煮含める。
- 8 水溶きでんぷん・こまつなを入れる。





# 横浜市立万騎が原小学校の給食

2019年



はいがごはん 牛乳 ビビンバ 卵スープ



給食室の様子



## ビビンバ

| 材料名    | 切り方 | 1人分(g) |
|--------|-----|--------|
| 豚肉     |     | 50     |
| ねぎ     | みじん | 5      |
| しょうが   | みじん | 0.5    |
| にんにく   | みじん | 0.2    |
| 米油     |     | 0.5    |
| ◆しょうゆ  |     | 2.5    |
| ◆砂糖    |     | 1.2    |
| ◆酒     |     | 1      |
| ◆コチジャン |     | 1.2    |
| もやし    |     | 45     |
| にら     | 2cm | 8      |
| にんじん   | せん  | 5      |
| ◆にんにく  | みじん | 0.2    |
| ◆しょうゆ  |     | 2.5    |
| ごま(白)  |     | 2      |
| 塩      |     | 0.2    |
| ごま油    |     | 0.2    |

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)

### <ビビンバ・肉>

- 1 ねぎ・にんにく・しょうがを切る。
- 2 調味料を合わせておく。
- 3 釜に油を入れ、弱火でしょうが・にんにく・ねぎを炒め、豚肉を炒める。
- 4 合わせ調味料を入れ、煮汁がある程度なくなるまで30~40分、弱火から中火でこげないように炒りつける。

### <ビビンバ・野菜>

- 1 にんにくを切る。
- 2 にんにく・しょうゆを煮立たせる。
- 3 ごまを炒って切りごまにする。
- 4 にら・にんじんを切り、にんじんは加熱処理する。
- 5 にら・もやしをゆでる。
- 6 配食直前に野菜の水をきり、塩をふり、調味料・ごま・ごま油を入れあえる。

※加熱処理とは・・・湯の温度85℃以上で30秒以上ゆでること。

# 横浜市立万騎が原小学校の給食

●献立名●

麦ごはん 牛乳 はま菜ちゃん友達丼 みそ汁 かき



給食室の様子



| 材料名   | 切り方     | 1人分(g) |
|-------|---------|--------|
| 鶏卵    |         | 35     |
| 豚肉    |         | 15     |
| たまねぎ  | くし      | 60     |
| ごぼう   | ささがき    | 15     |
| こまつな  | 2cm     | 10     |
| にんじん  | 5mmいちょう | 5      |
| しょうゆ  |         | 5.5    |
| 砂糖    |         | 1      |
| みりん   |         | 4      |
| 酒     |         | 2      |
| 削り節・水 |         | 5      |

## はま菜ちゃん友達丼の作り方

- 1 だしをとる。
- 2 こまつなを切り、ゆでる。
- 3 にんじん・たまねぎ・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
- 4 鶏卵を割る。
- 5 だし汁と調味料を煮立て、豚肉・にんじん・ごぼうを入れ煮る。
- 6 煮えたら、たまねぎを入れ煮る。
- 7 鶏卵をといて流し入れ、静かにへらを入れる。
- 8 こまつなを入れる。



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



11月 1日 (火)

横浜市立万騎が原小学校の給食

F 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

## ふりかけの作り方

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                        |
|---------|-----|-------|----------------------------|
| ちりめんじゃこ |     | 3     | 1 ちりめんじゃこを熱湯に通し、弱火でからいりする。 |
| 青のり     |     | 0.1   |                            |
| 塩       |     | 0.1   | 2 ちりめんじゃこに塩・青のりを入れる。       |