

ごはん 牛乳 豚肉のごままぶし 呉汁



豚肉のごままぶし		
材料名	切り方	1人分 g
豚肉		40
にんじん	せん	15
ごぼう	ささがき	10
しょうが	みじん	1.2
つきこんにやく	3 cm	10
炒りごま (白)		5
しょうゆ		4.5
砂糖		2
みりん		1
酒		2

(給食室での作り方を紹介します)

- 1 つきこんにやくを切り、下ゆでする。
- 2 にんじん・しょうが・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
- 3 ごまを切る。
- 4 調味料を煮立たせ、しょうが・豚肉を入れてほぐし、つきこんにやく・ごぼう・にんじんを入れ、汁がなくなるまで炒りつける。
- 5 ごまを入れる。



削り節でだしをとります



ミキサーでだいをすりつぶします



スチームコンベクションオープンで炊飯します
(この日は3年生と個別支援学級)



みそをだいで溶いておきます



豚肉のごままぶしを作ります



呉汁を作ります



緑小学校

5月 の給食

黒パン
牛乳
マカロニのクリーム煮
アスパラガスのソテー



マカロニのクリーム煮		
材料	切り方	1人分g
マカロニ		25
鶏肉		20
たまねぎ	うす	45
にんじん	5mmいちよう	10
パセリ	みじん	0.3
米油		0.7
小麦粉		2
バター		2
牛乳		25
豆乳		35
脱脂粉乳		5
食塩		0.6
こしょう		0.02
水		20

- 作り方 ※給食室での作り方を紹介しています。
- 1 にんじん・たまねぎ・パセリを切る。
 - 2 マカロニをかためにゆでる。
 - 3 ホワイトルーを作る。
 - 4 油を熱し、鶏肉・たまねぎ・にんじんを炒め、水を入れて煮る。
 - 5 煮えたら調味する。
 - 6 ルーを入れ、牛乳・溶いた脱脂粉乳・豆乳を入れる。
 - 7 マカロニ・パセリを入れる。



たまねぎの皮をむきます



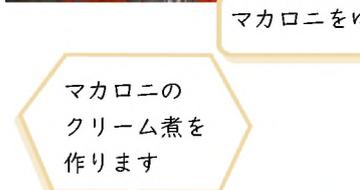
アスパラガスの茎の部分の皮をむきます



調味料を量っておきます



アスパラガスを下ゆでします



マカロニをゆでます



アスパラガスのソテーを作ります



マカロニのクリーム煮を作ります

横浜市立緑小学校の給食



はいがごはん りゅうにゅう

マーボードウフ

ちゅうかあえ

●麻婆豆腐		●中華あえ	
木綿豆腐	120	もやし	35
豚肉（ひき）	15	きゅうり	10
乾燥大豆（粒）	2	にんじん	5
ねぎ	20	ごま（白）	2
にんじん	15	しょうゆ	2
しょうが	0.8	砂糖	0.8
にんにく	0.1	酢	2
米油	0.7	塩	0.1
トマトケチャップ	2	ごま油	0.2
しょうゆ	3	ラー油	0.05
砂糖	0.8		
淡色辛みそ	2.5		
赤色辛みそ	1.5		
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	1.5		
水	20		

※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



麻婆豆腐

- 1 乾燥大豆をもどす。
- 2 豆腐を切り、流水に通す。
- 3 ねぎ・にんじん・にんにく・しょうがを切る。
- 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・ねぎを炒める。
- 5 ひき肉・乾燥大豆・にんじんを炒める。
- 6 水・調味料を入れて煮立ったら、豆腐を入れ、煮込む。
- 7 水溶きでんぷんを入れる。
- 8 ごま油を入れる。



中華あえ

- 1 甘酢を作る。
- 2 ごまを炒って、切りごまにする。
- 3 きゅうり・にんじんを切り、加熱処理する。
- 4 もやしをゆでる。
- 5 配食直前に野菜の水をきり、甘酢・ごま・ごま油・ラー油を入れあえる。

もやしを
ゆでます

中華あえを作ります



麻婆豆腐を
作ります





横浜市立緑小学校の給食



呉汁の作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
だいず(水煮)		22
油揚げ	短冊	5
だいこん	5mmいちよう	10
にんじん	3mmいちよう	10
こまつな	2cm	9
ねぎ	小口	8
ごぼう	ささがき	5
淡色辛みそ		6
赤色辛みそ		2
削り節・水		110

給食室をのぞいてみよう

- 1 だしをとる。
- 2 だいずを別容器にあける。
- 3 油揚げを油抜きし、切る。
- 4 こまつなを切り、下ゆでする。
- 5 ねぎ・にんじん・だいこん・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
- 6 だいずをミキサーですりつぶす。
- 7 だし汁にごぼう・にんじん・だいこんを入れ煮る。
- 8 煮えたら油揚げを入れ、だいず・みそ・ねぎを入れる。
- 9 こまつなを入れる。

キャベツ・ごぼうを切ります

さわらのあんかけを作ります

磯香あえを作ります

呉汁を作ります



スチームコンベクションオープンでごはんを炊きます



横浜市立緑小学校の給食

2021年
10月



献立名

丸パン 牛乳 さつまいもコロッケ 卵スープ



卵スープ		
材料名	切り方	1人分(g)
鶏卵		20
豚肉		10
キャベツ	せん	35
たまねぎ	うす	20
こまつな	2 c m	9
にんじん	せん	8
しょうゆ		1
酒		1
塩		0.9
こしょう		0.02
でんぶん		0.5
豚ガラスープ		20
水		90

きゅうしやくしつ
給食室をのぞいてみよう



調味料を
量っておきます



卵は給食室で
1個ずつ確認しながら
割っています

コロッケを揚げます



卵スープを
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 豚ガラスープを別容器にあける。
- 2 こまつなを切り、下ゆでする。
- 3 にんじん・たまねぎ・キャベツを切る。
- 4 鶏卵を割る。
- 5 水に豚肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- 6 豚ガラスープ・にんじん・たまねぎ・キャベツを入れ煮る。
- 7 煮えたら調味する。
- 8 水溶きでんぶんを入れる。
- 9 鶏卵をといて流し入れる。
- 10 こまつなを入れる。

横浜市立緑小学校の給食

2020年

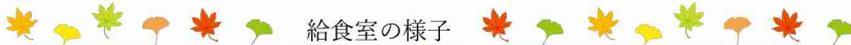
11月



献立名 ごはん 牛乳 チリコンカーン かんぴょうのソテー



チリコンカーン		
材料名	切り方	1人分(g)
豚肉(ひき)		20
だいず		17
たまねぎ	1 c m角	60
カットトマト(缶)		35
にんじん	1 c m角	20
にんにく	みじん	0.3
サラダ用こんにゃく(きざみ)		7
米油		0.7
小麦粉		2.2
トマトケチャップ		6
中濃ソース		3
しょうゆ		1
ワイン(赤)		0.5
塩		0.65
こしょう		0.03
チリパウダー		0.3
水		12



給食室の様子



野菜を切ります



かんぴょうは
約3kg使います
(乾物の状態での重さ)



調味料を
量っておきます



だいずをゆでます

かんぴょうのソテー
を作ります



チリコンカーンを
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 だいずをやわらかくゆでる。
- 2 カットトマト(缶)を汁ごと別容器にあける。
- 3 サラダ用こんにゃくをザルにあける。
- 4 にんじん・たまねぎ・にんにくを切る。
- 5 小麦粉を色づくまでから炒りする。
- 6 釜に油を入れ、弱火でにんにくを炒め、ひき肉・サラダ用こんにゃくを炒める。
- 7 たまねぎ・にんじんを入れ、よく炒め水を加えて煮る。
- 8 煮えたらカットトマトを入れ調味し、だいずを入れ煮る。
- 9 小麦粉をふり入れ、弱火で煮込み、ワイン・チリパウダーを入れる。

横浜市立緑小学校の給食

2019年



●献立名●

親子丼（はいがごはん） 牛乳 みそ汁 フルーツかん



親子丼の具

材料名	切り方	1人分(g)
鶏卵		35
鶏肉		20
凍り豆腐(細)		3
たまねぎ	うす	40
にんじん	5mmいちょう	10
糸みつば	2cm	3
しょうゆ		3.5
砂糖		1.3
みりん		1
塩		0.35
削り節・水		5

給食室の様子



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 糸みつば・にんじん・たまねぎを切る。
- 3 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 4 鶏卵を割る。
- 5 だし汁と調味料を煮立て、鶏肉・にんじんを入れて煮る。
- 6 にんじんが煮えたら、たまねぎ・凍り豆腐を入れる。
- 7 鶏卵をといて流し入れ、静かにへらをいれる。
- 8 糸みつばを入れる。



横浜市立緑小学校の給食



●献立名●

麦ごはん 牛乳 チリコンカーン わかめサラダ

給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
キャベツ	せん	30
きゅうり	2mm輪	10
わかめ(生)	2cm	3
◆しょうゆ		1.8
◆砂糖		1
◆酢		2
◇ちりめんじゃこ		2
◇ごま油		0.2

わかめサラダの作り方

- 1 甘酢を作る。
- 2 わかめを切り、加熱処理する。
- 3 きゅうり・キャベツを切り、加熱処理する。
- 4 配食直前に野菜の水をきり、わかめ・甘酢を入れ、あえる。
- 5 ちりめんじゃこを熱湯に通し、ごま油で炒め、クラスごとに配食する。

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 7日 (水)

横浜市立緑小学校の給食 Cブロック



【献立名】

- ごはん
- 牛乳
- ふくめ煮
- からししょうゆあえ
- ふりかけ



ふくめ煮の作り方

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
鶏肉		30	1 だしをとる。
うずら卵缶		16	2 うずら卵缶をザルにあける。
凍り豆腐		5	3 こんにやくを切り、下ゆでする。
さといも	乱	40	4 にんじん・さといもを切り、さといもは下ゆでする。
にんじん	1cmいちよう	15	
こんにやく	1.5cm角	20	5 凍り豆腐をもどし、しぼる。
しょうゆ		5	6 だし汁を煮立て、鶏肉を入れ、色が変わったらかんにやく・にんじん・調味料を加え、煮る。
砂糖		2	
みりん		2	
酒		1	7 さといも・凍り豆腐を入れ、煮えたらうずら卵を入れて煮含める。
塩		0.3	
削り節(薄)・水		30	