

ごはん 牛乳 かつおのごまみそあえ 磯香あえ 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）		45
凍り豆腐		6
でんぷん		3
米粉		3
揚げ油（米油）		
炒りごま（白）		3
◆しょうが		0.9
◆しょうゆ		2.1
◆砂糖		1.5
◆甘みそ		5
◆酒		1
◆水		18

（給食室での作り方を紹介します）

- 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・かつおにでんぷん・米粉をまぶし、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。



野菜は流水で3回洗います



機械や包丁を使い野菜を切ります



きざみのりをから炒りします



キャベツをゆでます



かつおのごまみそあえを作ります



フードカッターでごまを切ります



磯香あえを作ります



すまし汁を作ります



三保小学校

5月 May の給食

ごはん
牛乳
豚丼の具
揚げだいず
けんちん汁



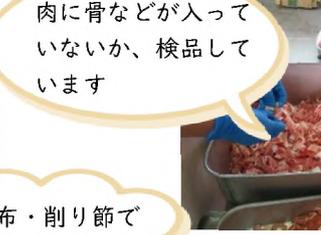
豚丼の具		
材料	切り方	1人分 g
豚肉		45
たまねぎ	うす	20
こまつな	2 cm	9
しめじ		7
しょうが	みじん	0.3
しらたき	3 cm	10
米油		0.7
しょうゆ		4.3
砂糖		1.3
みりん		1.3
酒		1.5

作り方	※給食室での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	こまつなを切り、ゆでる。
3	たまねぎ・しょうがを切る。しめじをほぐす。
4	釜に油を入れ、弱火でしょうがを炒め、豚肉・たまねぎ・しらたきを入れよく炒める。
5	しめじ・調味料を入れて煮る。
6	こまつなを入れる。



野菜は流水で3回洗います

しらたきを下ゆでします



揚げだいずを作ります

肉に骨などが入っていないか、検品しています

豚丼の具を作ります



昆布・削り節でだしをとります



けんちん汁を作ります

横浜市立三保小学校の給食



あげパン ぎゅうにゅう やさいのスープに メロン

●あげパン	しょうゆ	0.5
コッペパン	酒	1
揚げ油（米油）	塩	0.9
グラニュー糖	黒こしょう	0.02
砂糖	2 チキンブイヨン	15
塩	0.01 水	55
●野菜のスープ煮	●メロン	
豚肉（厚）	メロン（青肉）	1/8切
じゃがいも		
たまねぎ		
キャベツ		
にんじん		

※給食室での作り方を紹介しています。

あげパン

- 1 パンを、油の温度180℃で揚げる。
- 2 グラニュー糖・砂糖・塩を混ぜ、パンが熱いうちにまぶす。

野菜のスープ煮

- 1 チキンブイヨンを別容器にあける。
- 2 キャベツ・にんじん・たまねぎ・じゃがいもを切る。
- 3 水に豚肉を入れ、アクを取りながら煮る。
- 4 チキンブイヨン・にんじん・たまねぎ・じゃがいもを入れて煮る。
- 5 煮えたらキャベツ・調味料を入れ、煮込む。

メロン

- 1 1/8に切る。



給食室をのぞいてみよう



メロンを1/8に
切ります

たまねぎ、にんじんの
皮をむきます



じゃがいもの皮は
機械でむきます



野菜のスープ煮
を作ります



あげパンを作ります





横浜市立三保小学校の給食

献立名
 はいがごはん
 牛乳
 カレーピラフの具
 クリームスープ
 メロン



カレーピラフの具の作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
鶏肉		25
たまねぎ	みじん	50
にんじん	みじん	10
エリンギ	4つ割うす	3
米油		0.5
トマトケチャップ		3
ウスターソース		1.5
塩		0.5
カレー粉		0.5

給食室をのぞいてみよう

- 1 エリンギ・にんじん・たまねぎを切る。
- 2 油を熱し、1/3量のたまねぎを炒め、鶏肉を入れ炒める。
- 3 にんじん・残りのたまねぎ・エリンギを入れてさらに炒める。
- 4 調味料を入れて煮込む。



メロンを1/12に切ります



クリームスープを作ります

こまつなを下ゆでします



カレーピラフの具を作ります



横浜市立三保小学校の給食



2021年



献立名

ぶどうパン 牛乳 スパゲティミートソース かぶのスープ煮



スパゲティミートソース		
材料名	切り方	1人分(g)
スパゲティ		35
豚肉(ひき)		20
乾燥大豆(粒状)		2
たまねぎ	みじん	50
カットトマト(缶)		50
にんじん	みじん	20
エリンギ	粗みじん	5
セロリ	みじん	1.5
にんにく	みじん	0.2
オリーブ油		0.7
トマトケチャップ		10
中濃ソース		3
粉チーズ		2
ワイン(赤)		1
塩		0.6
こしょう		0.02

給食室をのぞいてみよう



野菜は流水で3回洗います



スパゲティミートソースを作ります



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 カットトマト缶を汁ごと別容器にあげる。
- 2 乾燥大豆をもどす。
- 3 エリンギ・セロリ・にんじん・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・セロリを炒め、ひき肉・たまねぎ・にんじんを入れてよく炒める。
- 5 乾燥大豆・エリンギ・カットトマト・調味料を入れてよく煮込む。
- 6 スパゲティをかためにゆでる。
- 7 ソースにスパゲティ・粉チーズを入れる。



スパゲティをゆでます

かぶのスープ煮を作ります



横浜市立三保小学校の給食

2020年

11月



献立名 麦ごはん 牛乳 ツナそぼろ みそ汁 大学いも



大学いも		
材料名	切り方	1人分(g)
さつまいも	乱	60
揚げ油 (米油)		3
ごま (黒)		0.5
◆しょうゆ		0.6
◆砂糖		6
◆水		6

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 ごまを炒る。
- 2 さつまいもを切る。
- 3 たれを作る。
- 4 さつまいもを油の温度160°Cで揚げる。
- 5 さつまいもが熱いうちに、たれをからめ、ごまをふる。



給食室の様子



横浜市立三保小学校の給食

2019年



●献立名●

はいがごはん 牛乳 ツナそぼろ おひたし 呉汁



呉汁		
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	15
ねぎ	小口	10
にんじん	3mmいちよう	8
ごぼう	ささがき	7
淡色辛みそ		7
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 だいずを別容器にあける。
- 3 油揚げを油抜きし、切る。
- 4 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。
- 5 だいずをミキサーですりつぶす。
- 6 だし汁にごぼう・にんじん・だいこんを入れ煮る。
- 7 煮えたら油揚げを入れ、だいず・みそ・ねぎを入れる。

給食室の様子



横浜市立三保小学校の給食



●献立名●

麦ごはん 牛乳 鶏ごぼうごはんの具 さわらのあんかけ すまし汁



給食室の様子



削り節でだしをとっているところ



材料名	切り方	1人分(g)
鶏肉		20
油揚げ	せん	4
凍り豆腐(細)		2
ごぼう	さがき	15
にんじん	せん	10
炒りごま(白)	切る	2
米油		0.5
しょうゆ		3
砂糖		1.5
酒		1.5
食		0.3
削り節・水		5

鶏ごぼうごはんの具の作り方

- 1 だしをとる。
- 2 油揚げを油抜きをし、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。

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13日(水)

横浜市立三保小学校の給食

Dブロック



【献立名】

- ・ロールパン
- ・牛乳
- ・変わり五目豆
- ・卵スープ

変わり五目豆の作り方

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
だいず		16	1 だいずをやわらかくゆでる。
豚肉	こま	15	2 こんにゃくを切り、下ゆでする。
凍り豆腐	2cm角	3	3 にんじん・ピーマンを切り、ピーマンはゆでる。
じゃがいも	1.5cm角	50	4 じゃがいもを切り、油の温度160℃で揚げる。
揚げ油			5 凍り豆腐をもどし、しぼる。
にんじん	1cm角	10	6 油を熱し、豚肉を炒め、にんじん・こんにゃくを入れて炒め、調味料・水を入れ、にんじんが煮えたらだいずを入れて煮る。
ピーマン	1cm角	5	7 凍り豆腐を加え、材料に味がしみたらじゃがいもを入れる。
こんにゃく	1.5cm角	20	8 ピーマンを入れる。
米油		0.5	
しょうゆ		5	
砂糖		1.5	
みりん		1.5	
水		20	