

横浜市立峯小学校の給食



ごはん ぎゅうにゅう			
さばのあんかけ			
ほうとう			
●さばのあんかけ		●ほうとう	
さば	60	ほうとう（冷）	30
でんぶん	2	豚肉	5
米粉	1	油揚げ	5
揚げ油（米油）		かぼちゃ（冷）	20
しょうゆ	3.5	だいこん	10
砂糖	2.8	ねぎ	10
みりん	1	こまつな	9
でんぶん	0.3	にんじん	5
水	10	ごぼう	5
		しょうゆ	1
		淡色辛みそ	5
		赤色辛みそ	1
		削り節・水	120

※給食室での作り方を紹介しています。

さばのあんかけ

- 1 たれを作る。
- 2 さばにでんぶん・米粉をまぶし、油の温度160～170℃で揚げる。
- 3 さばが熱いうちにたれをからめる。

ほうとう

- 1 だしをとる。
- 2 ほうとう・かぼちゃを別容器にあける。
- 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 だし汁に豚肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- 7 ごぼう・だいこん・にんじんを入れる。
- 8 煮えたら油揚げを入れ調味する。
- 9 ほうとう・かぼちゃ・ねぎを入れる。
- 10 こまつなを入れる。



給食室をのぞいてみよう



さばのあんかけを作ります



調味料を量っておきます



ほうとうを作ります



みそをだしで溶いておきます





横浜市立峯小学校の給食



肉じゃがの作り方

(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	65
たまねぎ	くし	55
にんじん	乱	15
しらたき	3cm	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



給食室をのぞいてみよう

- 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。



じゃがいもの芽を取り除きます

機械や包丁を使い、野菜を切ります



キャベツをゆでて流水で冷まします



おひたしを作ります

肉じゃがを作ります



横浜市立峯小学校の給食



2021年



献立名

はいがごはん 牛乳 ツナそぼろ 五目豆 みそ汁



五目豆		
材料名	切り方	1人分(g)
だいず		10
鶏肉(小角)		8
にんじん	1 c m角	8
ごぼう	1 c m角	8
こんにやく	1 c m角	8
切り昆布		0.2
しょうゆ		2
砂糖		0.5
みりん		0.5
削り節・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 だいずをやわらかくゆでる。
- 2 切り昆布をもどす。
- 3 だしをとる。
- 4 こんにやくを切り、下ゆでする。
- 5 にんじん・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
- 6 だし汁に切り昆布を入れ、やわらかくなったら、鶏肉・ごぼう・にんじん・こんにやく・調味料を入れる。
- 7 煮えたら、だいずを入れ煮含める。

給食室をのぞいてみよう



こんにやくを下ゆでします



五目豆を作ります



だいずをゆでます



みそを溶いておきます



みそ汁を作ります



ツナそぼろを作ります





横浜市立峯小学校の給食

献立名 黒パン 牛乳 さけのクリーム煮 ひじきサラダ 冷凍パイナップル



さけのクリーム煮		
材料名	切り方	1人分(g)
さけ(角)		25
ワイン(白)		1.5
じゃがいも	1. 5 c m角	40
たまねぎ	2 c m角	40
こまつな	2 c m	9
にんにく	みじん	0.1
米油		0.7
◆小麦粉		2.5
◆バター		2.5
牛乳		20
豆乳		20
脱脂粉乳		5
粉チーズ		2
塩		0.7
こしょう		0.02
水		40

給食室の様子



たまねぎの皮をむきます
じゃがいもの芽を取り除きます

フードカッターで
ごまを切ります

機械や包丁を使い、
野菜を切ります



ホワイトルー
を作ります



ひじきサラダを
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 こまつなを切り、ゆでる。
- 2 じゃがいも・にんにく・たまねぎを切る。
- 3 ホワイトルーを作る。
- 4 さけをゆで、ワインにつける。
- 5 釜に油を入れ、弱火でにんにくを炒め、たまねぎを入れてよく炒める。
- 6 じゃがいもを入れさらに炒め、水を加える。
- 7 材料が煮えたら調味する。
- 8 ルーを入れ、牛乳・溶いた脱脂粉乳・豆乳を入れ弱火で煮込む。
- 9 さけ・粉チーズを入れる。
- 10 こまつなを入れる。

さけのクリーム煮
を作ります



横浜市立峯小学校の給食

2019年



●献立名●

はいがごはん 夏野菜のカレー 甘酢あえ プルーンはっこう乳



給食室の様子



夏野菜のカレー

材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		20
じゃがいも	1.5cm角	25
たまねぎ	1.5cm角	40
かぼちゃ	1.5cm角	20
トマト	1.5cm角	20
なす	1cm半月	8
しょうが	みじん	0.2
にんにく	みじん	0.1
米油		0.7
◆小麦粉		8
◆マーガリン		7
◆カレー粉		1
トマトケチャップ		2
中濃ソース		2
しょうゆ		2
塩		1
水		80

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 かぼちゃを下ゆでし、切る。
- 2 トマト・なす・たまねぎ・じゃがいも・にんにく・しょうがを切り、なすは水につける。
- 3 カレールーを作る。
- 4 釜に油を入れ、弱火でにんにく・しょうがを炒め、たまねぎを入れてよく炒め、豚肉と1/3量のカレー粉・少量の塩を加えて炒める。
- 5 じゃがいもを入れ、さらに炒め、水を加えて煮込む。
- 6 煮えたら調味料・トマト・なすを入れる。
- 7 ルー・かぼちゃを入れ、弱火でよく煮込む。

横浜市立峯小学校の給食



●献立名●

チーズパン 牛乳 スパゲティミートソース キャベツサラダ メロン



給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
スパゲティ		35
豚肉(ひき)		15
乾燥大豆(粒状)		3
たまねぎ	みじん	60
トマト(缶)		30
にんじん	みじん	20
エリンギ	粗いみじん	5
セロリ	みじん	1.5
にんにく	みじん	0.2
米油		0.7
◆トマトケチャップ		7
◆中濃ソース		3
ワイン(赤)		1
塩		0.8
こしょう		0.02

スパゲティミートソースの作り方

- 1 トマト(缶)を汁ごと別容器に
あける。
- 2 乾燥大豆をもどす。
- 3 トマトケチャップ・中濃ソースを
別煮する。
- 4 たまねぎ・にんじん・エリンギ・セロリ・
にんにくを切る。
- 5 釜に油を入れ、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、乾燥大豆・
エリンギ・カットトマトを入れ、
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。



2月3日(水)

横浜市立峯小学校の給食

Eブロック



【献立名】

- ごはん
- 牛乳
- 煮魚
- 揚げだいず
- 豚汁



揚げだいずの作り方

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
だいず(水煮)		30	1 だいずを別容器にあける。
でんぷん		3	2 塩を炒る。
米油		3	3 だいずにでんぷんをまぶし、油の温度
塩		0.3	170℃～180℃で揚げる。
			4 塩をふる。

