

横浜市立みたけ台小学校の給食



ごはん ぎゅうにゅう		
とりごぼうごはんのぐ		
すましそうめん えだまめ		
●鶏ごぼうごはんの具	●すましそうめん	
鶏肉	そうめん	10
油揚げ	うずら卵 (缶)	17
凍り豆腐 (細)	鶏肉	15
ごぼう	にんじん	10
にんじん	こまつな	8
ごま (白)	しょうが	0.3
米油	しょうゆ	0.8
しょうゆ	塩	0.8
砂糖	削り節・だし昆布	120
酒		
塩	●えだまめ	
削り節・水	えだまめ	20
	塩	0.3

※給食室での作り方を紹介しています。

鶏ごぼうごはんの具

- 1 だしをとる。
- 2 油揚げを油抜きし、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。

すましそうめん

- 1 削り節・昆布でだしをとる。
- 2 うずら卵缶をザルにあげる。
- 3 こまつなを切り、下ゆでする。
- 4 にんじんを切る。
- 5 しょうがをすり、汁にする。
- 6 そうめんを1/2に折り、かためにゆで、流水でよくすすぐ。
- 7 だし汁に鶏肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- 8 にんじんを入れ、調味する。
- 9 うずら卵を入れる。
- 10 そうめん・しょうが汁を入れる。
- 11 こまつなを入れる。



給食室をのぞいてみよう

昆布・削り節でだしをとります



油揚げを熱湯に通し油抜きします



機械や包丁、星形の型抜きを使い野菜を切ります



えだまめをゆでます



鶏ごぼうごはんの具を作ります



すましそうめんを作ります

そうめんをゆでます





横浜市立みたけ台小学校の給食



ひじきサラダの作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
キャベツ	せん	30
スイートコーン(ホール)		10
にんじん	せん	5
ひじき		2
しょうゆ		1
炒りごま(白)	切る	2
米サラダ油		2.5
ごま油		1
しょうゆ		2.2
砂糖		0.8
酢		2.5
からし		0.04



給食室をのぞいてみよう

- 1 ひじきをもどしゆでて、水をきり下味をつける。
- 2 ごまを炒って切りごまにする。
- 3 キャベツ・にんじんを切り、加熱処理する。
- 4 スイートコーン(ホール)をザルにあける。
- 5 配食直前に野菜・ひじきの水をきり、コーン・ごまを入れあえる。
- 6 ドレッシングソースを作り、クラスごとに配食する。



野菜は流水で3回洗います



ひじきをゆでて流水で冷まし、水をきって下味をつけます



ひじきサラダを作ります



別鍋でアレルギー除去食を作ります



キャベツを加熱処理します

※加熱処理とは・・・湯の温度85℃以上で30秒以上ゆでること

ホワイトシチューを作ります



横浜市立みたけ台小学校の給食

2021年
6月



献立名

はいが食パン 牛乳 チリコンカーン アスパラガスのソテー 冷凍あんず



給食室をのぞいてみよう



野菜は流水で3回洗います



だいずをゆでます



アスパラガスを下ゆでします



チリコンカーン		
材料名	切り方	1人分(g)
豚肉(ひき)		15
だいず		17
たまねぎ	1 c m角	55
カットトマト(缶)		35
にんじん	1 c m角	20
にんにく	みじん	0.2
マカロニ(シェル)		6
米油		0.7
小麦粉		2
トマトケチャップ		5
中濃ソース		2
しょうゆ		1
ワイン(赤)		0.5
塩		0.6
こしょう		0.02
チリパウダー		0.2
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 カットトマト(缶)を汁ごと別容器にあける。
- 3 にんじん・たまねぎ・にんにくを切る。
- 4 マカロニをかためにゆでる。
- 5 小麦粉を色づくまで炒りする。
- 6 釜に油を入れ、弱火でにんにくを炒め、豚肉を炒める。
- 7 たまねぎ・にんじんを入れ、よく炒め水を加えて煮る。
- 8 材料が煮えたらカットトマトを入れて調味し、だいずを入れ煮る。
- 9 小麦粉をふり入れ、弱火で煮込み、マカロニ・ワイン・チリパウダーを入れる。



アスパラガスのソテーを作ります



マカロニをゆでます



チリコンカーンを作ります

横浜市立みたけ台小学校の給食



献立名 食パン 牛乳 ツナサンドの具 野菜のスープ煮 ぶどう



ツナサンドの具		
材料名	切り方	1人分(g)
まぐろ油漬(7レク)		35
チーズ(角)		5
たまねぎ	みじん	16
にんじん	みじん	8
米油		0.5
砂糖		0.8
酢		2
塩		0.05
こしょう		0.01

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 まぐろ油漬をザルにあける。
- 2 たまねぎ・にんじんを切る。
- 3 油を熱し、たまねぎ・にんじんを炒める。
- 4 まぐろ油漬を入れ、煮えたら砂糖・塩・こしょうを入れる。
- 5 チーズを入れ、煮えたら火を止める直前に酢を入れる。

給食室の様子



機械や包丁を使い、野菜を切ります



ぶどうは加熱処理をして、流水で冷やします



※加熱処理とは・・・湯の温度85℃以上で30秒以上ゆでること。



豚骨・野菜を煮てスープを作ります

野菜のスープ煮を作ります



ツナサンドの具を作ります

横浜市立みたけ台小学校の給食

2019年



●献立名●

ごはん 牛乳 ハンバーグ和風ソース きんぴら みそ汁



きんぴら		
材料名	切り方	1人分(g)
ごぼう	ささがき	25
にんじん	せん	15
つきこんにゃく	3cm	15
ごま(白)		2
ごま油		0.5
しょうゆ		2.7
砂糖		1.3
酒		0.5
七味唐辛子		0.01
水		3

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 つきこんにゃくを切り、下ゆでする。
- 2 にんじん・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
- 3 ごま油を熱し、ごぼう・つきこんにゃく・にんじんを炒める。
- 4 水を入れて、火が通ったら調味する。
- 5 ごま・七味唐辛子を入れる。

横浜市立みたけ台小学校の給食



●献立名●

ごはん 牛乳 あじのピリ辛ソース ゆで野菜 卵とトマトのスープ



給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
鶏卵		20
木綿豆腐	1cm角	20
豚肉		5
トマト	1.5cm角	25
たまねぎ	うす	15
えのきたけ	2cm	5
しょうが	汁	0.3
糸寒天		0.5
しょうゆ		1
塩		1
こしょう		0.02
でんぷん		1
豚骨・水		120

卵とトマトのスープの作り方

- 1 豚骨でスープをとる。
- 2 豆腐を切り、流水に通す。
- 3 トマト・たまねぎ・えのきたけを切る。
- 4 しょうがをすり、汁にする。
- 5 鶏卵を割る。
- 6 スープに豚肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- 7 たまねぎを入れ、煮えたらトマトを入れ調味し、豆腐・えのきたけを入れる。
- 8 糸寒天を洗い、しぼる。
- 9 水溶きでんぷんを入れ、鶏卵をといて流し入れる。
- 10 しょうが汁・糸寒天を入れる。

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16日（金）

横浜市立みたけ台小学校の給食 Dブロック



【献立名】

- ごはん
- 牛乳
- さばのたつた揚げ
- こふきさつまいも
- けんちん汁



こふきさつまいもの作り方

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
さつまいも	1cmいちょう	40	1 ごまを水でぬらし、塩を加えて炒る。 2 さつまいもを切り、水にさらす。 3 さつまいもをゆでる。(蒸してもよい) 4 釜にさつまいもを入れ、火をつけ、 ごま塩で調味する。
ごま(黒)		0.2	
塩		0.2	

