

# 横浜市立宮谷小学校の給食



チーズパン	ぎゅうにゅう		
あじフライ	ラタトゥイユ		
やさいスープ			
●あじフライ		●野菜スープ	
あじフィレフライ	60	豚肉	10
揚げ油（米油）		じゃがいも	15
●ラタトゥイユ		キャベツ	25
ベーコン	3	たまねぎ	20
たまねぎ	30	にんじん	15
トマト（缶）	20	塩	0.85
なす	12	こしょう	0.02
ズッキーニ	10	豚ガラスープ	15
にんにく	0.2	水	95
オリーブ油	0.5		
塩	0.3		
黒こしょう	0.02		

※給食室での作り方を紹介しています。

## ラタトゥイユ

- 1 トマト缶（カット）を汁ごと別容器にあける。
- 2 なす・ズッキーニ・たまねぎ・にんにくを切り、なすは水につける。
- 3 釜にオリーブ油を入れ、弱火でにんにく・ベーコン・たまねぎを炒める。
- 4 ズッキーニ・なすを入れ、カットトマト・調味料を入れて、煮込む。（汁がなくなるまで、よく煮つめる）

## 野菜スープ

- 1 豚ガラスープを別容器にあける。
- 2 キャベツ・にんじん・じゃがいも・たまねぎを切る。
- 3 水に豚肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- 4 豚ガラスープ・にんじん・たまねぎ・じゃがいもを入れて煮る。
- 5 煮えたら調味する。
- 6 キャベツを入れて煮る。



給食室をのぞいてみよう



野菜は流水で3回洗います



あじフライを作ります



パン、牛乳をクラスごとに数えて詰め替えます

ラタトゥイユを作ります



野菜スープを作ります







# 横浜市立宮谷小学校の給食



## ペンネミートソースの作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
マカロニ(ペンネ)		30
豚肉(ひき)		20
たまねぎ	みじん	50
トマト缶(カット)		30
にんじん	みじん	15
セロリ	みじん	3
パセリ	みじん	0.8
にんにく	みじん	0.3
オリーブ油		0.7
トマトケチャップ		10
中濃ソース		1.5
ワイン(赤)		0.5
塩		0.1
こしょう		0.03

- 1 トマト缶(カット)を汁ごと別容器にあげる。
- 2 セロリ・パセリ・にんじん・たまねぎ・にんにくを切る。
- 3 釜にオリーブ油を入れ、弱火でにんにくを炒め、セロリ・ひき肉・たまねぎ・にんじんをよく炒め、カットトマト・調味料を入れてよく煮込む。
- 4 ペンネをかためにゆでる。
- 5 ソースにペンネを入れ、パセリを入れる。



肉に骨などが入っていないか、検品しています



給食室をのぞいてみよう

たまねぎ42kgの皮をむきます



機械や包丁を使い、野菜を切ります



キャベツを加熱処理します



コーンサラダを作ります



ペンネをゆでます



ペンネミートソースを作ります

※加熱処理とは・・・湯の温度85℃以上で30秒以上ゆでること



# 横浜市立宮谷小学校の給食



2021年



献立名

黒パン 牛乳 マカロニのクリーム煮 ごぼうソテー りんご



マカロニのクリーム煮		
材料名	切り方	1人分(g)
マカロニ		20
鶏肉		20
「むきえび		10
「ワイン(白)		1
たまねぎ	うす	45
にんじん	4 mm ちょう	15
ほうれんそう	2 c m	9
米油		0.7
「小麦粉		2
「バター		2
牛乳		25
豆乳		25
脱脂粉乳		4
粉チーズ		1
塩		0.8
こしょう		0.02
水		25

給食室をのそいてみよう

りんごを1/8に切ります



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



ほうれんそうをゆでます



マカロニのクリーム煮を作ります



マカロニをゆでます



ごぼうソテーを作ります



## 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 ほうれんそうを切り、ゆでる。
- 2 にんじん・たまねぎを切る。
- 3 むきえびを解凍し、白ワインにつける。
- 4 マカロニをかためにゆでる。
- 5 ホワイトルーを作る。
- 6 油を熱し、鶏肉・たまねぎ・にんじんを炒め、水を入れて煮る。
- 7 煮えたら調味する。
- 8 ルーを入れ、牛乳と溶いた脱脂粉乳・豆乳・むきえびを入れる。
- 9 マカロニ・粉チーズを入れる。
- 10 ほうれんそうを入れる。



# 横浜市立宮谷小学校の給食



献立名      ごはん   牛乳   肉じゃが   おひたし



肉じゃが		
材料名	切り方	1人分(g)
牛肉		40
じゃがいも	2 cm角	65
たまねぎ	くし	55
にんじん	乱	15
つきこんにゃく	3 cm	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

  

おひたし		
材料名	切り方	1人分(g)
キャベツ	短冊	45
こまつな	2 cm	9
しょうゆ		1.5
塩		0.1

## 給食室の様子



包丁で、野菜を切ります



肉じゃがを作ります



おひたしのキャベツ・こまつなをゆでます



### 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)

#### ●肉じゃがの作り方

- 1 つきこんにゃくを切り、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・牛肉を炒め、にんじん・じゃがいも・つきこんにゃく・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。

#### ●おひたしの作り方

- 1 キャベツ・こまつなを切り、ゆでる。
- 2 配食直前に野菜の水をきり、塩をふり、しょうゆであえる。



# 横浜市立宮谷小学校の給食

2019年



親子丼 (はいがごはん) 牛乳 みそ汁 かき



## 親子丼の具

材料名	切り方	1人分(g)
鶏卵		30
鶏肉		20
凍り豆腐(細)		4
たまねぎ	うす	40
にんじん	いちょう	12
しょうゆ		4.3
砂糖		1.5
みりん		0.6
塩		0.3
削り節・水		10

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 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。





●献立名●

黒パン 牛乳 さけのクリーム煮 コーンサラダ



給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
さけ(角)		30
ワイン(白)		1
食塩		0.1
鶏肉		10
じゃがいも	1.5cm角	40
たまねぎ	1.5cm角	40
ほうれんそう	2cm	10
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		30
脱脂粉乳		4
粉チーズ		2
塩		0.8
こしょう		0.02
水		30

さけのクリーム煮の作り方

- 1 ほうれんそうを切り、ゆでる。
- 2 じゃがいも・にんにく・たまねぎを切る。
- 3 ホホワイトルーを作る。
- 4 さけをゆで、塩・ワインにつける。
- 5 釜に油を入れ、弱火でにんにくを炒め、鶏肉・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 ほうれんそうを入れる。



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

1月25日(水)

## 横浜市立宮谷小学校の給食 Eブロック



## 【献立名】

- 麦ごはん
- 牛乳
- 炒り鶏
- かきたま汁
- じゃこの炒り煮

## 炒り鶏の作り方

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
鶏肉	角	30	1 だしをとる。
酒		1	2 こんにゃくを切り、下ゆでする。
しょうゆ		1	3 にんじん・ごぼうを切る。
凍り豆腐		3	4 凍り豆腐はもどし、軽くしぼる。
ごぼう	小さめ乱	25	5 油を熱し、鶏肉を炒め、酒・しょうゆをふり入れながら炒める。
にんじん	小さめ乱	15	6 ごぼう・にんじん・こんにゃくを加えてさらに炒める。
こんにゃく	1.5cm角	25	7 だし汁・調味料・凍り豆腐を加えて煮含める。
米油		0.7	
しょうゆ		5.5	
砂糖		1.8	
みりん		1	
削り節		0.5	
水		20	