

横浜市立森東小学校の給食



ごはん	ぎゅうにゅう		
にざかな	いそかあえ		
みそ汁			
●煮魚		●みそ汁	
さば	50	油揚げ	5
しょうが	1.5	じゃがいも	20
しょうゆ	3	たまねぎ	20
砂糖	2.5	こまつな	9
酢	1.5	淡色辛みそ	5.5
酒	2	赤色辛みそ	1.5
水	5.5	削り節・水	110
●磯香あえ			
キャベツ	45		
きざみのり	0.3		
しょうゆ	1.5		
塩	0.15		

※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

じゃがいもの芽を取り除きます

煮魚

- 1 しょうがを切る。
- 2 調味料・水を煮立たせ、しょうが・さばを入れる。表面を平らにし、沸騰するまで強火で煮る。
- 3 煮汁が上がったら、落としぶたをし、釜を回転させながら中火から弱火で煮る。
- 4 煮えたら火を止め、冷ます。

磯香あえ

- 1 キャベツを切り、ゆでる。
- 2 きざみのりを弱火で炒りする。
- 3 配食直前にキャベツの水をきり、塩をふり、きざみのりをふり入れ、しょうゆであえる。

みそ汁

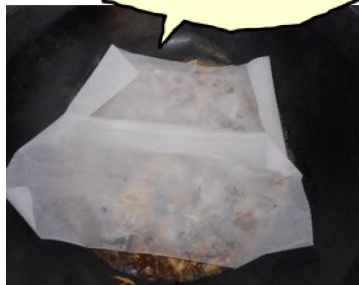
- 1 だしをとる。
- 2 油揚げを油抜きし、切る。
- 3 こまつなを切り、下ゆでする。
- 4 じゃがいも・たまねぎを切る。
- 5 だし汁にじゃがいも・たまねぎを入れて煮る。
- 6 煮えたら、油揚げを入れて、みそを入れる。
- 7 こまつなを入れる。



削り節でだしをとります



クッキングシートを落としぶたにして、さばを煮ます



キャベツをゆでます



みそ汁を作ります



磯香あえを作ります





横浜市立森東小学校の給食

献立名

麦ごはん
牛乳
ひじきごはんの具
きびなごフライ
みそ汁



ひじきごはんの具の作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
油揚げ	せん	5
凍り豆腐(細)		3
にんじん	せん	10
ひじき		2
ごま(白)		2
米油		0.5
しょうゆ		3.5
砂糖		1.4
みりん		0.5
削り節・水		10

- 1 ひじきをもどし、水をきる。
- 2 だしをとる。
- 3 油揚げを油抜きし、切る。
- 4 にんじんを切る。
- 5 ごまを切る。
- 6 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 7 油を熱し、ひじき・にんじんを炒め、調味料・だし汁・油揚げ・凍り豆腐を入れ、煮合わせる。(汁が少し残る程度)
- 8 ごまを入れる。

給食室をのぞいてみよう



たまねぎ・にんじんの皮をむきます



調味料を量っておきます



油揚げを熱湯に通し油抜きします



機械や包丁を使い、野菜を切ります



こまつなを下ゆでします



削り節でだしをとります



ひじきごはんの具を作ります



みそ汁を作ります



きびなごフライを揚げます
中まで火が通っているか温度を確認します



横浜市立森東小学校の給食



献立名

ごはん 牛乳 肉じゃが きゅうりの梅肉あえ だいずとじゃこの炒り煮



だいずとじゃこの炒り煮		
材料名	切り方	1人分(g)
だいず(水煮)		14
ちりめんじゃこ		3
ごま(白)		2
米油		0.2
しょうゆ		1.1
砂糖		0.9
酒		1
水		0.8

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 だいずを別容器にあける。
- 2 ちりめんじゃこを熱湯に通し、弱火でから炒りする。
- 3 油を熱し、だいずを炒め、調味料・水を入れる。
- 4 調味料が煮ついたら、ちりめんじゃこを入れ、混ぜ合わせる。
- 5 ごまを入れる。
(やわらかめに仕上げる)

給食室をのぞいてみよう



にんじんの皮をむきます



じゃがいもの芽を取り除きます



調味料を量っておきます



しらたきを切り下ゆでします



きゅうりは一度加熱し、流水で冷まします



きゅうりの梅肉あえを作ります



肉じゃがを作ります



ちりめんじゃこを熱湯に通します



だいずとじゃこの炒り煮を作ります



横浜市立森東小学校の給食



献立名 栄養満点丼（ごはん） 牛乳 きびなごフライ みそ汁

栄養満点丼は「我が家の自慢料理コンクール」入賞作品です。



栄養満点丼の具		
材料名	切り方	1人分(g)
豚肉（ひき）		25
にんじん	せん	10
こまつな	2 c m	9
にんにく	みじん	0.4
しょうが	みじん	0.3
しらたき	2 c m	15
ひじき		2
ごま（白）		2
ごま油		0.5
しょうゆ		2.8
酒		1
砂糖		0.2
チキンブイヨン		3
水		5

給食室の様子



にんじん・だいこんの皮をむきます



機械や包丁を使い、野菜を切ります



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 ひじきをもどし、水をきる。
- 2 チキンブイオンを別容器にあける。
- 3 しらたきを切り、下ゆでする。
- 4 こまつなを切り、ゆでる。
- 5 にんじん・にんにく・しょうがを切る。
- 6 ごまを切る。
- 7 釜にごま油を入れ、弱火でにんにく・しょうがを炒める。
- 8 豚肉を入れよく炒め、にんじん・ひじき・しらたきを炒める。
- 9 チキンブイオン・水を入れ、調味する。
- 10 ごま・こまつなを入れる。



みそ汁に使うだしをかつお節からとります



きびなごフライを油で揚げます



栄養満点丼の具を作ります

横浜市立森東小学校の給食

2019年



●献立名●

ごはん 牛乳 たらちり かぼちゃのそぼろあんかけ 焼きのり

たらちり

材料名	切り方	1人分(g)
木綿豆腐	1.5cm角	30
たら(角)		30
鶏肉		10
はくさい	短冊	40
ねぎ	ななめ	20
にんじん	短冊	5
しらたき	3cm	20
しょうゆ		1
酒		0.5
塩		0.7
削り節・だし昆布・水		50
◆ゆず		0.2
◆しょうゆ		2
◆削り節・水		2



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 削り節と昆布でだしをとる。
- 2 豆腐を切り流水に通す。
- 3 しらたきを切り、下ゆでする。
- 4 はくさいを葉ともとに分けて切る。
- 5 ねぎ・にんじんを切る。
- 6 だし汁に鶏肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- 7 にんじん・はくさいのもとを入れて煮る。
- 8 調味料・しらたきを入れ、煮込む。
- 9 たらを入れ、煮えたら豆腐・ねぎ・はくさいの葉を入れる。

(ゆずしょうゆ)

- 1 だしをとる。
- 2 ゆずを切り、しぼる。
- 3 しょうゆ・だし汁を煮立たせ、ゆずのしぼり汁を入れる。

横浜市立森東小学校の給食



2018

●献立名●

はいがごはん 牛乳 ツナそぼろ 五目豆 すまし汁

給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
だいず		10
鶏肉(小角)		8
にんじん	1cm角	8
ごぼう	1cm角	5
こんにゃく	1cm角	10
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

五目豆の作り方

- 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 こんにゃくを切り、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・こんにゃく・調味料を入れ、煮えたら、だいずを入れ、煮含める。



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 3日 (金)

横浜市立森東小学校の給食

Gブロック



【献立名】

- ごはん
- 牛乳
- チキンライス
の具
- コーンスープ
- ミックス
フルーツ



チキンライスの具の作り方

給食の作り方です。参考にしていただきね。

材料	切り方	一人分 g	作り方
鶏肉(小角)		25	【チキンライスの具】 1 たまねぎ・にんじんを切る。 2 油を熱し、鶏肉を入れ、ワインを ふり入れ炒める。 3 たまねぎ・にんじんを入れよく炒め、 調味し、煮込む。 4 溶かしバターを入れる。
ワイン(白)		1	
たまねぎ	みじん	35	
にんじん	みじん	8	
米油		0.7	
トマトケチャップ		15	
トマトピューレー		8	
ウスターソース		1.5	
塩		0.5	
こしょう		0.01	
バター		0.2	