

# 横浜市立森の台小学校の給食



くろパン ぎゅうにゅう			
マカロニのクリームに			
キャベツサラダ メロン			
●マカロニのクリーム煮	●キャベツサラダ		
マカロニ	25	キャベツ	45
鶏肉	15	砂糖	0.7
たまねぎ	50	酢	1.5
にんじん	10	塩	0.35
パセリ	0.3	黒こしょう	0.01
米油	0.7		
小麦粉	2	●メロン（赤肉）	1/12個
バター	2		
牛乳	30		
豆乳	30		
脱脂粉乳	5		
粉チーズ	1		
塩	0.75		
こしょう	0.02		
水	20		

※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

メロンを1/12に  
切ります



## マカロニのクリーム煮

- 1 にんじん・たまねぎ・パセリを切る。
- 2 マカロニをかためにゆでる。
- 3 ホワイトルーを作る。
- 4 油を熱し、鶏肉・たまねぎ・にんじんを炒め、水を入れて煮る。
- 5 煮えたら調味する。
- 6 ルーを入れ、牛乳・溶いた脱脂粉乳・豆乳を入れる。
- 7 マカロニ・粉チーズを入れる。
- 8 パセリを入れる。



マカロニのクリーム煮  
を作ります



マカロニをゆでます



キャベツサラダ  
を作ります





# 横浜市立森の台小学校の給食



## 変わり五目豆の作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
だいず		17
豚肉		10
凍り豆腐		5
じゃがいも	1.5 cm角	50
揚げ油 (米油)		
にんじん	1 cm角	10
ピーマン	1 cm角	5
こんにゃく	1 cm角	15
米油		0.5
しょうゆ		5.5
砂糖		1.8
みりん		1.2
水		25



### 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



じゃがいもを揚げます

- 1 だいずをやわらかくゆでる。
- 2 こんにゃくを切り、下ゆでする。
- 3 ピーマンを切り、ゆでる。
- 4 にんじんを切る。
- 5 じゃがいもを切り、油の温度160°Cで揚げる。
- 6 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 7 油を熱し、豚肉を炒め、にんじん・こんにゃくを入れて炒める。
- 8 調味料・水を入れ、にんじんが煮えたら、凍り豆腐・だいずを入れて煮る。
- 9 材料に味がしみたら、じゃがいもを入れる。
- 10 ピーマンを入れる。



だいずをゆでます



変わり五目豆を作ります



茎わかめスープを作ります



# 横浜市立森の台小学校の給食



2021年



献立名

はいがごはん 牛乳 麻婆豆腐 中華あえ オレンジゼリー



麻婆豆腐		
材料名	切り方	1人分(g)
木綿豆腐	1 c m角	120
豚肉(ひき)		20
乾燥大豆(粒状)		2
にんじん	みじん	20
ねぎ	小口	15
しょうが	みじん	1
にんにく	みじん	0.1
米油		0.7
トマトケチャップ		2
しょうゆ		2.3
砂糖		1
淡色辛みそ		2
赤色辛みそ		3
テンメンジャン		1
トウバンジャン		0.3
ごま油		0.3
でんぶん		2
水		20

まいしゅうの給食室をのぞいてみよう

機械や包丁を使い野菜を切ります



もやしを下ゆでします



調味料を合わせます

中華あえを作ります

麻婆豆腐を作ります



## 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 乾燥大豆をもどす。
- 2 豆腐を切り、流水に通す。
- 3 ねぎ・にんじん・にんにく・しょうがを切る。
- 4 釜に油を入れ、弱火でにんにく・しょうがを炒め、トウバンジャン・ねぎを炒める。
- 5 ひき肉・乾燥大豆・にんじんを炒める。
- 6 水・調味料を入れて煮立ったら、豆腐を入れ、煮込む。
- 7 水溶きでんぶんを入れる。
- 8 ごま油を入れる。

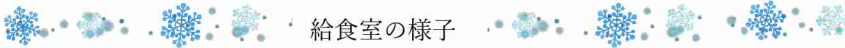
# 横浜市立森の台小学校の給食



献立名 **ぶどうパン スパゲティミートソース かぶのスープ煮 プルーンはっこう乳**



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
牛肉(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)		30
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
ワイン(赤)		1
粉チーズ		1
塩		0.5
こしょう		0.02



給食室の様子



たまねぎの皮をむきます



野菜を切ります



かぶのスープ煮を作ります



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ける。
- 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。

# 横浜市立森の台小学校の給食

2019年



●献立名●

はいがごはん ポークカレー ごま酢あえ プルーンはっこう乳



給食室の様子



## ポークカレー

材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		20
じゃがいも	1.5cm角	50
たまねぎ	2cm角	60
にんじん	8mmいちよう	15
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		3
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 にんじん・たまねぎ・じゃがいも・にんにく・しょうがを切る。
- 2 カレールーを作る。(◆の材料)
- 3 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。
- 4 にんじん・じゃがいもを入れ、さらに炒め、水を加えて煮込む。
- 5 煮えたら調味料を入れる。
- 6 ルーを入れて弱火でよく煮込む。



# 横浜市立森の台小学校の給食



## ●献立名●

ごはん 牛乳 五目ずしの具 鶏肉の甘辛煮 すまし汁

給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
鶏肉(手羽元)		2本
しょうが	みじん	1
にんにく	みじん	0.2
しょうゆ		4.6
砂糖		2.1
酢		4
みりん		1
酒		1.5
水		5

### 鶏肉の甘辛煮の作り方

- 1 にんにく・しょうがを切る。
- 2 釜にしょうが・にんにくと調味料・水を入れ、煮立たせる。
- 3 鶏肉を入れ、沸騰するまで強火で煮る。
- 4 煮汁があがったら、落としぶたをし、弱火で30分以上煮る。
- 5 煮えたら火を止め、冷ます。

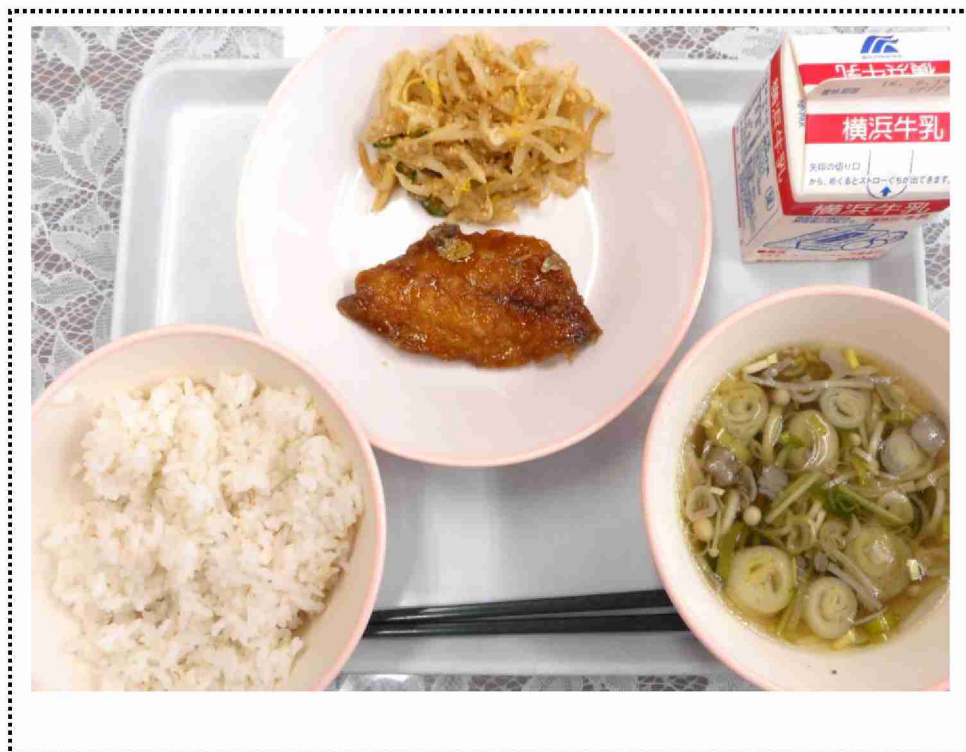
調理員さんが実際に行っている、  
給食の調理法を紹介しています。



6月8日(水)

横浜市立森の台小学校の給食

Dブロック



## 【献立名】

- 麦ごはん
- 牛乳
- あじのあんかけ
- ごま酢あえ
- 沢煮椀

## あじのあんかけの作り方

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
あじの切り身		40	1 しょうがをすり、汁にする。 2 たれを作る。 3 あじにでんぷんをまぶし、油の温度160～170℃で揚げる。 4 あじが熱いうちにたれにからめる。
でんぷん		3	
揚げ油		4	
しょうが		0.5	
しょうゆ		3.5	
砂糖		2.8	
みりん		1	
でんぷん		0.2	
水		10	