

横浜市立元街小学校の給食



ごはん ぎゅうにゅう
 かつおのごまみそあえ
 おひたし すましじる

●かつおのごまみそあえ	●おひたし	
かつお(角)	もやし	40
凍り豆腐	にんじん	10
でんぷん	しょうゆ	0.9
揚げ油(米油)	塩	0.15
ごま(白)		
しょうが	●すまし汁	
しょうゆ	うずら卵(缶)	18
砂糖	ねぎ	10
甘みそ	こまつな	9
酒	えのきたけ	5
水	しょうゆ	0.7
	塩	0.7
	削り節・だし昆布・水	120

※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

野菜は流水で
3回洗います

ごまを炒ります



昆布・削り節で
だしをとります



かつおのごまみそあえ

- 1 しょうがをすり、汁にする。
- 2 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 3 ごまを炒って切りごまにする。
- 4 凍り豆腐・かつおにでんぷんをまぶし油の温度160°C~170°Cで揚げる。
- 5 調味料・水を煮立て、しょうが汁・凍り豆腐・かつおを入れる。
- 6 ごまを入れる。

おひたし

- 1 にんじんを切り、下ゆでする。
- 2 もやしを下ゆでする。
- 3 調味料を煮立て、にんじん・もやしを入れる。

すまし汁

- 1 削り節・昆布でだしをとる。
- 2 うずら卵缶をザルにあける。
- 3 こまつなを切り、下ゆでする。
- 4 ねぎ・えのきたけを切る。
- 5 だし汁に、えのきたけを入れる。
- 6 うずら卵を入れ、煮えたら調味する。
- 7 ねぎを入れる。
- 8 こまつなを入れる。

かつおに
でんぷんを
まぶして
揚げます



にんじんを
下ゆでします

すまし汁を作ります



かつおの
ごまみそあえを
作ります





横浜市立元街小学校の給食



献立名

麦ごはん
牛乳
ツナそぼろ
みそ汁
大学いも

ツナそぼろの作り方

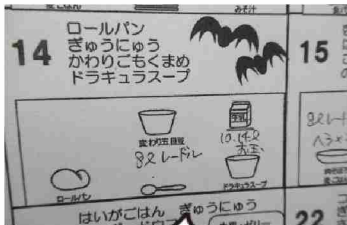
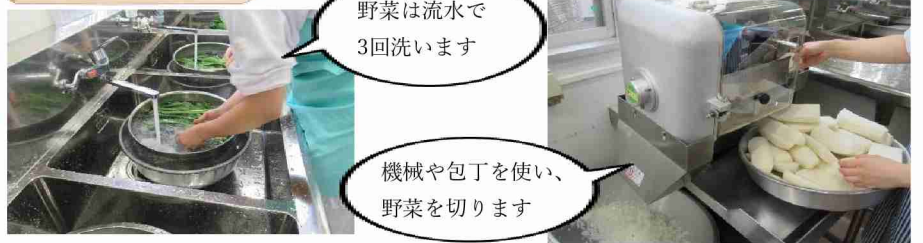
(給食室での作り方です)



材料名	切り方	1人分(g)
まぐろ油漬(フレク)		20
まぐろ水煮(フレク)		20
凍り豆腐(細)		3
にんじん	みじん	10
しょうが	みじん	0.4
しょうゆ		1.8
砂糖		0.9
みりん		1
酒		0.9

- 1 まぐろ油漬をザルにあける。
- 2 まぐろ水煮をボールにあける。
(汁も使用する)
- 3 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 4 にんじん・しょうがを切る。
- 5 調味料・しょうが・にんじんを入れ火にかける。煮立ったら、まぐろ水煮・油漬・凍り豆腐を入れ、汁がなくなるまで炒りつける。

給食室をのぞいてみよう



読書週間に、学校独自の献立を実施しています



みそ汁を作ります

横浜市立元街小学校の給食

2021年
6月



献立名

チキンライス (ごはん) 牛乳 クリームスープ メロン



チキンライスの具		
材料名	切り方	1人分(g)
鶏肉		25
ワイン(白)		0.5
たまねぎ	みじん	55
にんじん	みじん	15
エリンギ	3mmいちょう	5
米油		0.5
トマトケチャップ		20
トマトピューレー		5
ウスターソース		1.5
塩		0.3
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 にんじん・たまねぎ・エリンギを切る。
- 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・にんじんを入れてよく炒め、エリンギを入れ調味し、煮込む。

肉に骨などが入っていないか、検品しています

きょうしゅくしつ
給食室をのぞいてみよう



メロンの種を取り除きます



機械や包丁を使い
野菜を切ります



チキンライスの具を作ります



クリームスープを作ります



横浜市立元街小学校の給食

2020年

11月



献立名 麦ごはん 牛乳 ツナそぼろ みそ汁 大学いも



大学いも		
材料名	切り方	1人分(g)
さつまいも	乱	60
揚げ油 (米油)		3
ごま (黒)		0.5
◆しょうゆ		0.6
◆砂糖		6
◆水		6

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 ごまを炒る。
- 2 さつまいもを切る。
- 3 たれを作る。
- 4 さつまいもを油の温度160°Cで揚げる。
- 5 さつまいもが熱いうちに、たれをからめ、ごまをふる。

給食室の様子



野菜を切ります



削り節でだしをとります



さつまいもを切り、油で揚げます



ツナそぼろを作ります

みそ汁を作ります



大学いもを作ります



横浜市立元街小学校の給食

11月 2018

●献立名●

はいがごはん 牛乳 豚肉のごままぶし 呉汁 みかん



給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		40
こまつな	2cm	9
にんじん	せん	8
ごぼう	ささがき	8
しめじ	ほぐす	5
しょうが	みじん	1.2
つきこんにやく	3cm	20
ごま(白)	切る	6
しょうゆ		4.9
砂糖		2.7
みりん		0.9
酒		1.8

豚肉のごままぶしの作り方

- 1 つきこんにやくを切り、下ゆでする。
- 2 こまつなを切り、ゆでる。
- 3 にんじん・しょうが・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
- 4 しめじをほぐす。
- 5 ごまを切る。
- 6 調味料を煮立たせ、しょうが・豚肉を入れてほぐし、つきこんにやく・ごぼう・にんじん・しめじを入れ、汁がなくなるまで炒りつける。
- 7 ごまを入れる。
- 8 こまつなを入れる。



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

12月 5日 (月)

横浜市立元街小学校の給食

Gブロック



【献立名】

- ロールパン
- 牛乳
- 鶏肉とこまつなの
スパゲティ
- ひじきサラダ

鶏肉とこまつなのスパゲティ

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
スパゲティ		35	1 たまねぎ・エリンギ・にんにくを切る。
鶏肉	こま	25	2 こまつなを切り、ゆでる。
ワイン(白)		0.5	3 釜にオリーブ油を入れ、弱火でにんにく・
たまねぎ	うす	35	輪とうがらしを炒める。
こまつな	2cm	20	4 鶏肉を入れ、ワインをふり入れながら炒める。
エリンギ	四つ割うす切	5	5 たまねぎ・エリンギを炒め、調味する。
にんにく	みじん	0.5	6 スパゲティをかためにゆでる。
オリーブ油		0.7	7 スパゲティ・こまつなを入れる。
しょうゆ		2	
塩		0.8	
黒こしょう		0.02	
輪とうがらし		0.01	