

横浜市立永野小学校の給食



むぎごはん ぎゅうにゅう			
ぶたにくのごままぶし			
けんちんじる なっとう			
●豚肉のごままぶし		●けんちん汁	
豚肉	40	木綿豆腐	25
ごぼう	15	油揚げ	5
にんじん	10	だいこん	15
こまつな	9	ねぎ	10
しょうが	1.2	にんじん	8
つきこんにゃく	15	ごま油	0.5
ごま（白）	6	しょうゆ	4
しょうゆ	4	塩	0.35
砂糖	2	削り節・だし昆布・水	120
みりん	1	●納豆	30
酒	2	納豆	1.6
		しょうゆ	0.6
		みりん	1.6
		削り節・水	1.6

※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

こまつなをゆでます



肉に骨などが
入っていないか、
検品しています



豚肉のごままぶし

- 1 つきこんにゃくを切り、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 ごまを切る。
- 5 調味料を煮立たせ、しょうが・豚肉を入れてほぐし、つきこんにゃく・ごぼう・にんじんを入れ、汁がなくなるまで炒りつける。
- 6 ごまを入れる。
- 7 こまつなを入れる。

けんちん汁

- 1 削り節・昆布でだしをとる。
- 2 豆腐を切り、流水に通す。
- 3 油揚げを油抜きし、切る。
- 4 ねぎ・にんじん・だいこんを切る。
- 5 ごま油を熱し、にんじん・だいこんを炒める。
- 6 だし汁を入れ、煮えたら調味し、豆腐・油揚げ・ねぎを入れる。



昆布・削り節で
だしをとります



豚肉のごままぶし
を作ります



けんちん汁を
作ります





横浜市立永野小学校の給食



チリコンカーンの作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
豚肉(ひき)		20
だいず		17
たまねぎ	1.5cm角	60
カットトマト(缶)		35
にんじん	1cm角	15
パセリ	みじん	0.3
にんにく	みじん	0.1
マカロニ(シェル)		8
米油		0.7
小麦粉		2
トマトケチャップ		3
中濃ソース		2.5
しょうゆ		1
ワイン(赤)		1.5
塩		0.5
こしょう		0.02
チリパウダー		0.25
水		10

給食室をのぞいてみよう



だいずをゆでます



キャベツ・わかめを加熱処理します



※加熱処理とは・・・
湯の温度85℃以上で30秒以上ゆでること

- 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げる。
- 3 パセリ・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から炒りする。
- 6 釜に油を入れ、弱火でにんにくを炒め、ひき肉を炒める。
- 7 たまねぎ・にんじんを入れ、よく炒め水を加えて煮る。
- 8 煮えたらカットトマトを入れ調味し、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。
- 10 パセリを入れる。



小麦粉をから炒りします



マカロニをゆでます



わかめサラダを作ります

チリコンカーンを作ります



横浜市立永野小学校の給食

2021年
10月



献立名

中華丼 (麦ごはん) 牛乳 中華あえ



きょうしくの
給食室をのぞいてみよう



野菜を切ります



うずら卵缶を
開けます



もやしをゆでます



きゅうりを加熱処理します



※加熱処理とは・・・湯の温度85℃以上で
30秒以上ゆでること。

中華あえを作ります



中華丼の具を作ります



中華丼の具

材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		20
うずら卵缶		20
「むきえび		15
「酒		2
「いか(短冊)		10
「酒		1
キャベツ	短冊	40
たまねぎ	うす	35
にんじん	短冊	10
チンゲンサイ	2 c m	8
しょうが	みじん	0.6
米油		0.7
しょうゆ		2
砂糖		0.4
塩		0.6
こしょう		0.02
ごま油		0.2
でんぷん		3
水		20

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 うずら卵缶をザルにあげる。
- 2 キャベツ・チンゲンサイ・にんじん
たまねぎ・しょうがを切る。
- 3 むきえび・いかを解凍し、酒につける。
- 4 釜に油を入れ、弱火でしょうがを炒め
豚肉を炒める。にんじん・たまねぎの
順に炒め、キャベツを加え、炒める。
- 5 えび・いかを入れ、火が通ったら
水を入れ、うずら卵・調味料・
チンゲンサイを入れる。
- 6 水溶きでんぷんを入れる。
- 7 ごま油を入れる。

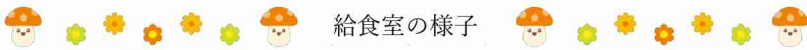


横浜市立永野小学校の給食

献立名 秋味ごはん (麦ごはん) 牛乳 さつまいもと栗の甘煮 すまし汁



秋味ごはんの具		
材料名	切り方	1人分(g)
さけ(冷フレーク)		30
凍り豆腐(細)		3
にんじん	せん	10
ごぼう	ささがき	10
しめじ		7
ごま(白)		0.7
米油		0.5
しょうゆ		2.5
砂糖		1.1
みりん		1
酒		1
塩		0.2
削り節・水		10



給食室の様子



だしをとります



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

調味料を量って
おきます



さつまいもを
下ゆでします



すまし汁を
作ります



秋味ごはんの具
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 だしをとる。
- 2 にんじん・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
- 3 しめじをほぐす。
- 4 さけフレークを解凍し、別容器にあける。
- 5 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 6 ごまを切る。
- 7 油を熱し、にんじん・ごぼうを炒め、調味し、だし汁・凍り豆腐・しめじを入れて煮る。
- 8 さけを入れて煮含める。
- 9 ごまを入れる。



横浜市立永野小学校の給食

2019年



●献立名●

チキンライス (ごはん) 牛乳 クリームスープ メロン



給食室の様子

クリームスープ		
材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		9
じゃがいも	5mmいちょう	15
たまねぎ	うす	20
にんじん	3mmいちょう	10
スイートコーン		10
こまつな	2cm	9
米油		0.7
牛乳		30
豆乳		30
脱脂粉乳		2
塩		0.8
こしょう		0.01
チキンブイヨン		15
水		30

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 チキンブイヨンを別容器にあける。
- 2 スイートコーンをザルにあける。
- 3 こまつなを切り、下ゆでする。
- 4 にんじん・たまねぎ・じゃがいもを切る。
- 5 油を熱し、豚肉・たまねぎ・にんじん・じゃがいもを炒め、水・チキンブイヨンを入れ、煮る。
- 6 煮えたらコーンを入れ、調味する。
- 7 牛乳・といた脱脂粉乳・豆乳を入れる。
- 8 こまつなを入れる。



横浜市立永野小学校の給食



●献立名●

麦ごはん 牛乳 ビビンバ（肉） ビビンバ（ひじきのナムル） はるさめスープ



給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
にんじん	せん	10
ねぎ	小口	8
にら	2cm	3
はるさめ	3cm	3
しょうゆ		1
酒		0.3
塩		0.8
こしょう		0.03
ごま油		0.3
チキンブイヨン		7
水		115

はるさめスープの作り方

- 1 チキンブイオンを別容器にあける。
- 2 にんじん・ねぎ・にらを切る。
- 3 はるさめをもどし、切る。
- 4 水とチキンブイオンににんじんを入れ、煮えたら調味する。
- 5 はるさめ・ねぎ・にらを入れる。
- 6 ごま油を入れる。

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。



6月21日(火)

横浜市立永野小学校の給食

Gブロック



【献立名】

- ごはん
- 牛乳
- チンジャオロースー
- 酢一ラータン風
スープ

酢一ラータン風スープの作り方

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
鶏卵		25	1 チキンブイオンは別容器に入れる。
豚肉	小間	10	2 にんじん・はるさめを切る。
もやし		20	3 はるさめをゆで、切る。
たまねぎ	うす	15	4 鶏卵を割る。
にんじん	せん	10	5 水とブイオンに豚肉を入れ、アクをとりながら煮る。
はるさめ	3cm	1	6 にんじん・たまねぎ・もやしを入れる。
しょうゆ		3	7 野菜が煮えたら調味し、水溶きでんぷんを入れ、鶏卵をといて流し入れる。
酢		2	8 はるさめを入れ、酢・ラー油を入れる。
塩		0.8	
こしょう		0.02	
ラー油		0.05	
でんぷん		0.8	
チキンブイオン		10	
水		100	