

# 横浜市立永田小学校の給食



|              |          |     |
|--------------|----------|-----|
| ごはん ぎゅうにゅう   |          |     |
| ひじきごはんのぐ     |          |     |
| ししゃもフライ ぶたじる |          |     |
| ●ひじきごはんの具    | ●ししゃもフライ |     |
| 油揚げ          | ししゃもフライ  | 40  |
| 凍り豆腐（細）      | 揚げ油（米油）  |     |
| にんじん         | 塩        | 0.1 |
| ひじき          | ●豚汁      |     |
| ごま（白）        | 木綿豆腐     | 20  |
| 米油           | 豚肉       | 10  |
| しょうゆ         | だいこん     | 15  |
| 砂糖           | こまつな     | 9   |
| みりん          | ねぎ       | 8   |
| 酒            | ごぼう      | 8   |
| 削り節・水        | にんじん     | 5   |
|              | 淡色辛みそ    | 6   |
|              | 赤色辛みそ    | 2   |
|              | 削り節・水    | 110 |

※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

豚肉納品時に  
温度を測ります



## ひじきごはんの具

- 1 ひじきをもどし、水を切る。
- 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 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 6 ごまを切る。
- 7 油を熱し、ひじき・にんじんを炒め、だし汁・調味料・凍り豆腐・油揚げを入れ煮含める。（汁が少し残る程度）
- 8 ごまを入れる。

## 豚汁

- 1 だしをとる。
- 2 豆腐を切り、流水に通す。
- 3 こまつなを切り、下ゆでする。
- 4 ねぎ・にんじん・だいこん・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
- 5 だし汁に豚肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- 6 にんじん・だいこん・ごぼうを入れ煮る。
- 7 煮えたら豆腐・みそを入れ、ねぎを入れる。
- 8 こまつなを入れる。



ひじきごはんの具  
を作ります

ししゃもフライ  
を揚げます



豚汁を作ります







# 横浜市立永田小学校の給食

献立名

ごはん  
牛乳  
さばのみそ煮  
磯香あえ  
とうがんのすまし汁



## とうがんのすまし汁の作り方

(給食室での作り方です)

| 材料名        | 切り方     | 1人分(g) |
|------------|---------|--------|
| 鶏肉         |         | 10     |
| とうがん       | 1cm ちょう | 25     |
| ねぎ         | 小口      | 10     |
| にんじん       | せん      | 5      |
| えのきたけ      | 2cm     | 5      |
| しょうが       | 汁       | 0.3    |
| しょうゆ       |         | 0.8    |
| 酒          |         | 1      |
| 塩          |         | 0.8    |
| 削り節・だし昆布・水 |         | 120    |

- 1 削り節・昆布でだしをとる。
- 2 とうがん・にんじん・ねぎ・えのきたけを切る。
- 3 しょうがをすり、汁にする。
- 4 だし汁に鶏肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- 5 にんじん・とうがんを入れ、煮えたら調味し、えのきたけ・ねぎを入れる。
- 6 しょうが汁を入れる。

### 給食室をのぞいてみよう

野菜は流水で3回洗います

とうがんの皮をむきます



昆布・削り節でだしをとります



さばのみそ煮を作ります



とうがんのすまし汁を作ります



磯香あえを作ります



# 横浜市立永田小学校の給食



2021年



献立名

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      |         | 45     |
| 鶏肉      |         | 20     |
| 凍り豆腐(細) |         | 3      |
| たまねぎ    | うす      | 40     |
| にんじん    | 3mmいちよう | 8      |
| しょうゆ    |         | 3.3    |
| 砂糖      |         | 1.2    |
| みりん     |         | 1      |
| 酒       |         | 1      |
| 塩       |         | 0.35   |
| 削り節・水   |         | 7      |

## 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。

## 給食室をのぞいてみよう



かきを1/6に切り、皮をむきます



材料を切ります



削り節でだしをとります



みそ汁を作ります



卵を1個ずつ確認しながら割ります

親子丼の具を作ります





# 横浜市立永田小学校の給食

2020年



献立名 ごはん 牛乳 生揚げと豚肉のみそ炒め かきたま汁



| 生揚げと豚肉のみそ炒め |         |        |
|-------------|---------|--------|
| 材料名         | 切り方     | 1人分(g) |
| ◆生揚げ        | 2 c m角  | 60     |
| ◆しょうゆ       |         | 1.5    |
| ◆砂糖         |         | 1.5    |
| ◆水          |         | 10     |
| 豚肉          |         | 15     |
| しょうゆ        |         | 0.3    |
| 酒           |         | 1      |
| たまねぎ        | 2 c m角  | 40     |
| にんじん        | 5mmいちょう | 8      |
| チンゲンサイ      | 2 c m角  | 5      |
| しょうが        | みじん     | 1      |
| 米油          |         | 0.7    |
| しょうゆ        |         | 0.5    |
| 赤色辛みそ       |         | 2.5    |
| トウバンジャン     |         | 0.2    |
| でんぷん        |         | 0.5    |
| 水           |         | 5      |

## 給食室の様子



たまねぎの皮をむきます



機械や包丁を使い、材料を切ります



生揚げを煮ます



卵を1個ずつ確認しながら割ります

かきたま汁を作ります



生揚げと豚肉のみそ炒めを作ります



## 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 生揚げを油抜きして切り、別煮する。
- 2 チンゲンサイを葉ともとに分けて切る。
- 3 たまねぎ・にんじん・しょうがを切る。
- 4 釜に油を入れ、弱火でしょうがを炒め、トウバンジャンを入れる。
- 5 豚肉を炒め、酒・しょうゆをふり入れる。
- 6 たまねぎ・にんじんを入れてよく炒め、調味する。
- 7 チンゲンサイのもとを入れ炒め、火が通ったら、葉を入れる。
- 8 水溶きでんぷんを入れ、生揚げを入れる。

# 横浜市立永田小学校の給食



## ●献立名●

ごはん 牛乳 さばのみそ煮 ごましょうゆあえ けんちん汁

給食室の様子



| 材料名   | 切り方 | 1人分(g) |
|-------|-----|--------|
| さば    |     | 60     |
| しょうが  | せん  | 1.2    |
| しょうゆ  |     | 1      |
| 砂糖    |     | 3.5    |
| 淡色辛みそ |     | 3      |
| 赤色辛みそ |     | 2      |
| みりん   |     | 1.8    |
| 酒     |     | 1      |
| 水     |     | 10     |

### さばのみそ煮の作り方

- 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。

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4日(月)

## 横浜市立永田小学校の給食 Eブロック



## 【献立名】

- ・ロールパン
- ・牛乳
- ・ウインナーソーセージトマトソース
- ・ボイルドキャベツ
- ・カンジャ・デ・ガリーニャ

## カンジャ・デ・ガリーニャの作り方

給食の作り方です。参考してみてくださいね。

| 材 料     | 切り方    | 一人分 g | 作り方                                    |
|---------|--------|-------|--|
| 鶏肉      | 小間     | 15    | 1 チキンブイオンを別容器にあける。                     |
| じゃがいも   | 1cm角   | 15    | 2 トマト・セロリー・パセリ・にんじん                    |
| たまねぎ    | 1cm角   | 15    | たまねぎ・にんにく・じゃがいもを切る。                    |
| トマト     | 1.5cm角 | 15    | 3 米を洗って、ザルに入れておく。                      |
| にんじん    | 1cm角   | 10    | 4 釜にオリーブ油を入れ、弱火でにんにくを炒め、たまねぎを入れてよく炒める。 |
| セロリー    | みじん    | 5     | 6 鶏肉・セロリー・にんじん・じゃがいもを入れて炒める。           |
| パセリ     | みじん    | 0.3   | 7 水・チキンブイオン・トマト・米を入れて煮る。               |
| にんにく    | みじん    | 0.3   | 8 煮えたら調味し、パセリを入れる。                     |
| 精白米     |        | 7     |  |
| オリーブ油   |        | 0.7   |  |
| 塩       |        | 0.9   |  |
| こしょう    |        | 0.02  |  |
| チキンブイオン |        | 15    |  |
| 水       |        | 95    |  |