

横浜市立永谷小学校の給食



はいがごはん ぎゅうにゅう			
ぶたどんのぐ			
ぶどうまめ さわにわん			
●豚丼の具		●沢煮椀	
豚肉	45	豚肉（細）	10
たまねぎ	20	にんじん	12
こまつな	9	ねぎ	10
しめじ	7	ごぼう	8
しょうが	0.3	みずな	7
しらたき	10	えのきたけ	5
米油	0.7	しょうが	0.3
しょうゆ	4.3	しょうゆ	1.5
砂糖	1.3	塩	0.6
みりん	1.3	でんぶん	0.5
酒	1.5	削り節・だし昆布・水	120
●ぶどう豆			
だいず	17		
切り昆布	0.2		
しょうゆ	0.8		
砂糖	4		
塩	0.05		
水	5		

※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



調味料を量っておきます



昆布・削り節でだしをとります



豚丼の具を作ります

ぶどう豆を作ります



豚丼の具

- 1 しらたきを切り、下ゆでする。
- 2 こまつなを切り、ゆでる。
- 3 しめじをほぐし、たまねぎ・しょうがを切る。
- 4 釜に油を入れ、弱火でしょうがを炒め、豚肉・たまねぎ・しらたきを入れよく炒める。
- 5 しめじ・調味料を入れて煮る。（汁が少し残る程度）
- 6 こまつなを入れる。

ぶどう豆

- 1 だいずをやわらかくゆでる。
- 2 切り昆布をさっと洗い、煮る。
- 3 だいずのゆで汁を捨て、分量の水を加えて煮る。途中で砂糖を2～3回に分けて入れる。
- 4 30分程火止めをする。
- 5 再び点火し、塩・しょうゆ・切り昆布を入れ、弱火で煮含める。

沢煮椀

- 1 削り節・昆布でだしをとる。
- 2 みずな・えのきたけ・ねぎ・にんじん・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
- 3 しょうがをすり、汁にする。
- 4 だし汁に豚肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- 5 ごぼう・にんじんを入れる。
- 6 えのきたけを入れ、煮えたら調味し、水溶きでんぶん・ねぎを入れる。
- 7 しょうが汁・みずなを入れる。



沢煮椀を作ります





横浜市立永谷小学校の給食



献立名

はいがごほん
牛乳
いわしのかば焼き
磯香あえ
さつま汁



さつま汁の作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
鶏肉		10
油揚げ	短冊	5
さつまいも	7mmいちょう	20
だいこん	5mmいちょう	10
ねぎ	小口	10
ごぼう	ささがき	8
こんにゃく	短冊	10
淡色辛みそ		6
赤色辛みそ		2
削り節・水		110

給食室をのぞいてみよう

- 1 だしをとる。
- 2 油揚げを油抜きし、切る。
- 3 こんにゃくを切り、下ゆでする。
- 4 ねぎ・だいこん・さつまいも・ごぼうを切り、さつまいも・ごぼうは水につける。
- 5 だし汁に鶏肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- 6 ごぼう・だいこん・こんにゃく・さつまいもを入れる。
- 7 煮えたら油揚げを入れ、みそ・ねぎを入れる。



ごぼうの皮をむきます



削り節でだしをとります



かば焼きのたれを作ります



みそを溶いておきます



キャベツをゆでます



いわしにでんぷん・米粉をまぶして揚げます



いわしにたれをかけます



磯香あえを作ります



さつま汁を作ります

横浜市立永谷小学校の給食

2021年
10月



献立名

麦ごはん 牛乳 豆じゃが おひたし



豆じゃが		
材料名	切り方	1人分(g)
だいず(水煮)		13
豚肉		20
じゃがいも	2 c m角	65
たまねぎ	くし	55
にんじん	乱	20
しらたき	3 c m	30
米油		0.7
しょうゆ		6.3
砂糖		2
みりん		1
塩		0.2
水		10

給食室をのぞいてみよう



たまねぎの皮をむきます



じゃがいもの芽を取り除きます

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 だいずを別容器にあける。
- 2 しらたきを切り、下ゆでする。
- 3 にんじん・たまねぎ・じゃがいもを切る。
- 4 油を熱し、1/3量のたまねぎ・豚肉を炒め、にんじん・じゃがいも・しらたき・残りのたまねぎを入れ、炒める。
- 5 調味料を加えてさらに炒め、水・だいずを加え、煮くずれないように弱火で煮込む。



野菜を切ります



こまつなを下ゆでします



おひたしを作ります

豆じゃがを作ります



横浜市立永谷小学校の給食

2020年



献立名 チーズパン 牛乳 サーモンフライ こふきいも ミネストローネ



ミネストローネ		
材料名	切り方	1人分(g)
ベーコン		2
たまねぎ	1 c m角	20
カットトマト(缶)		20
キャベツ	短冊	15
にんじん	1 c m角	10
いんげん豆(手亡)		10
にんにく	みじん	0.2
オリーブ油		0.5
塩		0.7
黒こしょう		0.02
チキンブイヨン		15
水		75

給食室の様子



じゃがいもの芽を取り除きます



野菜を切ります



じゃがいもを下ゆでします



ミネストローネを作ります

回転釜に油を入れます



サーモンフライを揚げます

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 いんげん豆をかためにゆでる。
- 2 トマト缶(カット)を汁ごと別容器にあける。
- 3 チキンブイヨンを別容器にあける。
- 4 キャベツ・にんじん・たまねぎ・にんにくを切る。
- 5 釜にオリーブ油を入れ、弱火でにんにく・ベーコンを炒め、たまねぎ・にんじんの順に炒める。
- 6 水・チキンブイヨン・カットトマトを入煮込む。
- 7 材料が煮えたら調味し、キャベツ・いんげん豆を入れる。

横浜市立永谷小学校の給食

2019年



●献立名●

ごはん 牛乳 タッカルビ 茎わかめスープ グレープゼリー



給食室の様子



タッカルビ		
材料名	切り方	1人分(g)
鶏肉		30
じゃがいも	1cmいちょう	45
たまねぎ	うす	30
キャベツ	短冊	30
しょうが	みじん	0.5
にんにく	みじん	0.2
米油		0.7
しょうゆ		4
砂糖		1.6
みりん		3
塩		0.15
ごま油		0.3
コチジャン		1.5
チキンブイヨン		1

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 じゃがいも・たまねぎ・しょうが・にんにくを切る。
- 3 キャベツを切り、下ゆでする。
- 4 釜に油を入れ、弱火でにんにく・しょうがを炒める。
- 5 鶏肉・たまねぎを炒め、じゃがいもを入れて炒める。
- 6 チキンブイヨンを入れる。
- 7 材料が煮えたら、調味する。
- 8 キャベツを入れる。
- 9 ごま油を入れる。



横浜市立永谷小学校の給食



●献立名●

麦ごはん 牛乳 チキンライスの具 野菜スープ ミックスフルーツ



給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
鶏肉		30
ワイン(白)		0.2
たまねぎ	みじん	45
にんじん	みじん	10
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		2
塩		0.6
こしょう		0.01
バター		0.2

チキンライスの具の作り方

- 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・にんじんを入れてよく炒め、調味料を入れて煮込む。
- 4 溶かしバターを入れる。

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。



5月8日(金)

横浜市立永谷小学校



【献立名】

- はいがごはん
- 牛乳
- 親子煮
- みそ汁
- だいずとじゃこの炒り煮

