

横浜市立中丸小学校の給食



| | | |
|------------------|-----------|-----|
| ごはん ぎゅうにゅう | | |
| ぶたにくときりぼしだいこんのもの | | |
| つみれじる なつとう | | |
| ●豚肉と | 酒 | 0.3 |
| 切干しだいこんの煮物 | でんぷん | 0.5 |
| 豚肉 | 20 木綿豆腐 | 15 |
| にんじん | 10 だいこん | 15 |
| こまつな | 8 にんじん | 8 |
| 切干しだいこん | 6 ねぎ | 8 |
| ごま（白） | 2 わかめ（生） | 2 |
| 米油 | 0.7 淡色辛みそ | 6 |
| しょうゆ | 3.6 赤色辛みそ | 1 |
| 砂糖 | 1.6 酒 | 0.5 |
| みりん | 1 削り節・水 | 120 |
| 水 | 5 | |
| ●つみれ汁 | ●納豆 | |
| 生つみれ | 納豆 | 30 |
| しょうが | しょうゆ | 1.6 |
| 淡色辛みそ | みりん | 0.6 |
| | 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

豚肉と切干しだいこんの煮物

- 1 切干しだいこんをもどし、切る。
- 2 こまつなを切り、ゆでる。
- 3 にんじんを切る。
- 4 ごまを切る。
- 5 油を熱し、豚肉・切干しだいこん・にんじんを炒め、水と調味料を入れて煮る。
- 6 ごま・こまつなを入れる。

つみれ汁

- 1 だしをとる。
- 2 豆腐を切り、流水に通す。
- 3 ねぎ・にんじん・だいこんを切る。
- 4 しょうがをすり、汁にする。
- 5 わかめを切る。
- 6 生つみれにしょうが汁・酒・みそ・でんぷんを混ぜる。
- 7 だし汁に生つみれをつみ入れ、アクをとり、にんじん・だいこんを入れ煮る。
- 8 煮えたら豆腐を入れ、調味し、ねぎ・わかめを入れる。



機械や包丁を使い、野菜を切ります

豚肉と切干しだいこんの煮物を作ります



つみれ汁を作ります





横浜市立中丸小学校の給食



夏野菜のスパゲティの作り方

(給食室での作り方です)

| 材料名 | 切り方 | 1人分(g) |
|-------------|--------|--------|
| スパゲティ | | 25 |
| まぐろ油漬(フレーク) | | 30 |
| トマト | 1.5cm角 | 30 |
| たまねぎ | うす | 30 |
| ズッキーニ | 4mm半月 | 20 |
| なす | 7mm半月 | 15 |
| ピーマン | せん | 7 |
| にんにく | みじん | 0.3 |
| オリーブ油 | | 0.7 |
| 塩 | | 1.3 |
| こしょう | | 0.03 |
| バジル(乾) | | 0.05 |

- 1 まぐろ油漬をザルにあける。
- 2 ピーマンを切り、ゆでる。
- 3 トマト・たまねぎ・ズッキーニ・なす・にんにくを切り、なすは水につける。
- 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・ズッキーニ・なすを炒め、トマトを入れ調味し、まぐろ油漬を入れる。
- 5 スパゲティをかためにゆでる。
- 6 スパゲティを入れバジルを入れる。
- 7 ピーマンを入れる。

給食室をのぞいてみよう

たまねぎの皮をむきます

調味料を量っておきます

野菜は流水で3回洗います

機械や包丁を使い、材料を切ります

スパゲティをゆでます

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

コーンサラダを作ります

夏野菜のスパゲティを作ります



横浜市立中丸小学校の給食



2021年



献立名

丸パン 牛乳 サーモンフライ クリームスープ



| クリームスープ | | |
|--------------|---------|--------|
| 材料名 | 切り方 | 1人分(g) |
| 豚肉 | | 7 |
| キャベツ | 短冊 | 30 |
| たまねぎ | うす | 30 |
| にんじん | 3mmいちょう | 15 |
| こまつな | 2cm | 9 |
| スイートコーン(ホール) | | 8 |
| 米油 | | 0.7 |
| 牛乳 | | 20 |
| 豆乳 | | 20 |
| 脱脂粉乳 | | 2 |
| 塩 | | 0.9 |
| こしょう | | 0.01 |
| 豚ガラスープ | | 15 |
| 水 | | 50 |

きょうくしの
給食室をのぞいてみよう



野菜は流水で
3回洗います



にんじんの皮を
むきます



ソースを混ぜ合わせ
クラスごとの容器に
配食します



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 豚ガラスープを別容器にあける。
- 2 スイートコーン(ホール)をザルにあける。
- 3 こまつなを切り、下ゆでする。
- 4 キャベツ・たまねぎ・にんじんを切る。
- 5 油を熱し、豚肉・たまねぎ・にんじんを炒め、水・豚ガラスープ・キャベツを入れ、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。



サーモンフライを
揚げます



クリームスープ
を作ります





横浜市立中丸小学校の給食

献立名 ごはん 牛乳 春巻 ゆで野菜 たっぷり野菜の担々スープ



| たっぷり野菜の担々スープ | | |
|--------------|---------|--------|
| 材料名 | 切り方 | 1人分(g) |
| 豚肉 (ひき) | | 10 |
| キャベツ | 短冊 | 25 |
| にんじん | 3mmいちょう | 10 |
| ねぎ | 小口 | 10 |
| こまつな | 2cm | 9 |
| しめじ | | 5 |
| しょうが | みじん | 0.3 |
| にんにく | みじん | 0.2 |
| はるさめ | 3 c m | 2 |
| ごま油 | | 0.5 |
| トウバンジャン | | 0.2 |
| ◆ごま (白) | | 2 |
| ◆しょうゆ | | 1 |
| ◆酒 | | 0.3 |
| ◆淡色辛みそ | | 3 |
| 塩 | | 0.6 |
| 豚骨・水 | | 110 |

給食室の様子



豚骨でスープをとります



野菜は流水で3回洗います



春巻を揚げます
中心まで火が通っているか、確認します



機械や包丁を使い、野菜を切ります



ゆで野菜をクラスごとの食缶に、秤で量って配食します

担々スープを作ります

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 豚骨でスープをとる。
- 2 しめじをほぐす。
- 3 こまつなを切り、下ゆでする。
- 4 キャベツ・ねぎ・にんじん・にんにく・しょうがを切る。
- 5 ごまをよく切り、しょうゆ・酒・みそとまぜておく。
- 6 はるさめをもどし、切る。
- 7 釜にごま油を入れ、弱火でにんにく・しょうがを炒め、トウバンジャンを炒める。
- 8 豚肉・ねぎを炒め、スープを入れて煮立ったら、にんじんを加える。
- 9 しめじ・キャベツを入れ、煮えたら調味し、はるさめを入れる。
- 10 こまつなを入れる。



横浜市立中丸小学校の給食

2019年



麦ごはん 牛乳 こんぶごはんの具 ゴーヤチャンプルー みそ汁



給食室の様子

| ゴーヤチャンプルー | | |
|-----------|-----|--------|
| 材料名 | 切り方 | 1人分(g) |
| 鶏卵 | | 25 |
| 豚肉 | | 15 |
| もやし | | 35 |
| にがうり | うす | 15 |
| にんじん | せん | 10 |
| にんにく | みじん | 0.3 |
| 小町ふ | | 2 |
| 削り節 | | 1 |
| ごま油 | | 0.7 |
| しょうゆ | | 1.2 |
| 砂糖 | | 0.6 |
| 酒 | | 0.7 |
| 塩 | | 0.5 |

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 にがうり・にんじん・にんにくを切り、
にがうりは塩もみしてから、下ゆです。
(塩もみの塩は分量外もの)
- 2 小町ふをもどし、しぼる。
- 3 削り節をから炒りする。
- 4 鶏卵を割る。
- 5 釜に油を入れ、弱火でにんにくを
炒め、豚肉・にんじん・にがうり・もやし
を入れ、炒める。
- 6 火が通ったら調味する。
- 7 小町ふを入れる。
- 8 鶏卵をといて流し入れ炒め、削り節を
入れる。



横浜市立中丸小学校の給食



●献立名●

ごはん 牛乳 凍り豆腐のそぼろ煮 みそ汁 のりのつくだ煮



給食室の様子



| 材料名 | 切り方 | 1人分(g) |
|--------|-----|--------|
| 凍り豆腐 | | 10 |
| 豚肉(ひき) | | 15 |
| にんじん | せん | 10 |
| こまつな | 2cm | 9 |
| ねぎ | 小口 | 8 |
| 米油 | | 0.7 |
| しょうゆ | | 3 |
| 砂糖 | | 1.4 |
| みりん | | 1 |
| 塩 | | 0.2 |
| でんぷん | | 1 |
| 削り節・水 | | 30 |

凍り豆腐のそぼろ煮の作り方

- 1 だしをとる。
- 2 こまつなを切り、ゆでる。
- 3 にんじん・ねぎを切る。
- 4 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 5 釜に油を入れ、豚肉・にんじんを炒め、調味料・だし汁を入れ煮る。
- 6 にんじんが煮えたら、ねぎ・凍り豆腐を入れる。
- 7 煮えたら、水溶きでんぷんを入れ、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

6月8日(水)

横浜市立中丸小学校の給食 Aブロック



【献立名】

- ・ソフトフランス
- ・牛乳
- ・魚フライ
- ・ラタトゥイユ
- ・野菜スープ

野菜スープの作り方

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 |
|-------|------|-------|--|
| 豚肉 | こま | 10 | 1 豚骨でスープをとる。 |
| じゃがいも | 拍子木 | 15 | 2 パセリ・キャベツ・たまねぎ・にんじん・じゃがいもを切る。 |
| キャベツ | 短冊 | 20 | 3 スープに豚肉を加え、アクをとりながら煮る。 |
| たまねぎ | うす切り | 20 | 4 にんじん・たまねぎ・じゃがいもを入れ、煮えたらキャベツ・調味料を入れる。 |
| にんじん | 千切り | 15 | 5 パセリを入れる。 |
| パセリ | みじん | 0.3 | |
| 塩 | | 0.9 | |
| こしょう | | 0.02 | |
| コンソメ | | 2 | |
| 水 | | 110 | |