

# 横浜市立中和田小学校の給食



ごはん	ぎゅうにゅう		
かつおのごまみそあえ			ゼリーは学校独自です
おひたし	すましじる	ラフランスゼリー	
●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
	●ラフランスゼリー		60

※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

機械や包丁を使い、  
野菜を切ります



凍り豆腐・かつお  
を揚げます



しょうがを切り、  
汁にします



かつおのごまみそあえ  
を作ります



おひたしを  
作ります



昆布・削り節で  
だしをとります



すまし汁を  
作ります



市内産農畜産物  
PRキャラクター  
「はま菜ちゃん」

## 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。

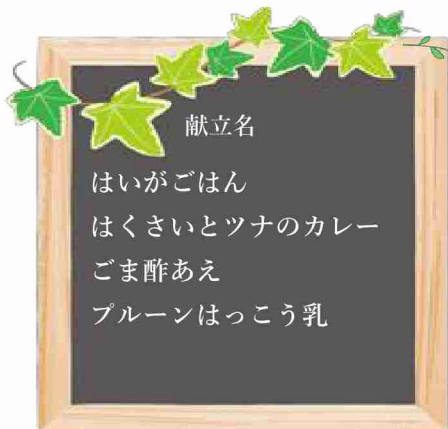
## すまし汁

- 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。





# 横浜市立中和田小学校の給食



## はくさいとツナのカレーの作り方

(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(フレーク)		30
じゃがいも	1.5cm角	40
たまねぎ	2cm角	50
はくさい	短冊	30
にんじん	8mmいちょう	10
しょうが	みじん	0.5
にんにく	みじん	0.3
米油		0.7
小麦粉		7
マーガリン		7
カレー粉		1
トマトケチャップ		2
中濃ソース		2
しょうゆ		2.5
塩		0.8
水		75

### 給食室をのぞいてみよう

カレールーを作ります



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



ごま酢あえを作ります



にんじんを下ゆでします



- 1 まぐろ油漬をザルにあける。
- 2 はくさいを葉ともとに分けて切る。
- 3 にんじん・たまねぎ・じゃがいも・にんにく・しょうがを切る。
- 4 カレールーを作る。
- 5 釜に油を入れ、弱火でにんにく・しょうがを炒め、たまねぎを入れてよく炒め、1/3量のカレー粉・少量の塩を加えて炒める。
- 6 にんじん・じゃがいも・はくさいのもとを入れ、さらに炒め、水を加えて煮込む。
- 7 煮えたら調味する。
- 8 ルーを入れて弱火でよく煮込む。
- 9 はくさいの葉・まぐろ油漬を入れる。

はくさいとツナのカレーを作ります





# 横浜市立中和田小学校の給食

2021年  
12月



献立名

親子丼 (はいがごはん) 牛乳 すまし汁 黒みつかん



親子丼の具		
材料名	切り方	1人分(g)
鶏卵		40
鶏肉		15
凍り豆腐(細)		3
たまねぎ	うす	35
にんじん	3mmいちょう	10
しょうゆ		3
砂糖		1.5
みりん		0.8
塩		0.1
削り節・水		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 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

黒みつかんを作り  
クラスごとに配食します



卵を1個ずつ確認  
しながら割ります

たまねぎの皮を  
むきます



削り節で  
だしをとります

親子丼の具を作ります



すまし汁を  
作ります



# 横浜市立中和田小学校の給食

2020年



献立名 麦ごはん 牛乳 豚肉とだいこんの煮物 煮びたし 納豆



豚肉と大根の煮物		
材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		25
じゃがいも	1.5cm角	30
だいこん	1.5cmいちょう	70
にんじん	5mmいちょう	10
しょうが	みじん	0.7
こんにゃく	1.5cm角	25
米油		0.7
しょうゆ		5.5
砂糖		1
みりん		1
塩		0.1
削り節・水		15



給食室の様子



にんじんの皮をむきます

じゃがいもの芽を取り除きます



材料を切ります



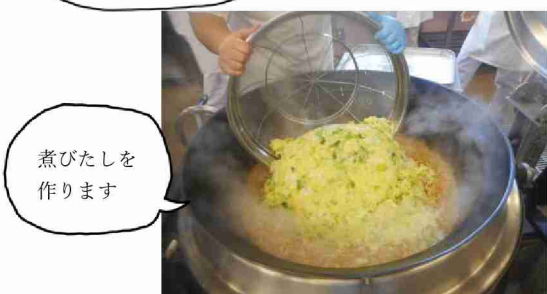
油揚げを油抜きします



煮びたしに使う削り節をから炒りします



豚肉とだいこんの煮物を作ります



煮びたしを作ります



## 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 こんにゃくを切り、下ゆでする。
- 3 にんじん・だいこん・しょうが・じゃがいもを切り、だいこんは下ゆでする。
- 4 釜に油を入れ、弱火でしょうがを炒め、豚肉を入れ炒める。
- 5 こんにゃく・にんじん・じゃがいもの順に炒め、調味する。
- 6 だし汁を入れ、だいこんを入れて煮含める。

# 横浜市立中和田小学校の給食

2019年



●献立名●

麦ごはん 牛乳 生揚げと豚肉のみそ炒め 茎わかめスープ



## 生揚げと豚肉のみそ炒め

材料名	切り方	1人分(g)
◆生揚げ	2cm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	2cm角	40
にんじん	3mmちょう	8
チンゲンサイ	2cm	5
しょうが	みじん	1
米油		0.7
しょうゆ		0.5
赤色辛みそ		3
トウバンジャン		0.2
でんぷん		0.5
水		5

給食室の様子



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(葉もとに分ける)・たまねぎ・にんじん・しょうがを切る。
- 3 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。
- 4 豚肉を炒め、酒・しょうゆをふり入れる。
- 5 たまねぎ・にんじんを入れてよく炒め、調味する。
- 6 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。
- 7 水溶きでんぷんを入れ、生揚げを入れる。

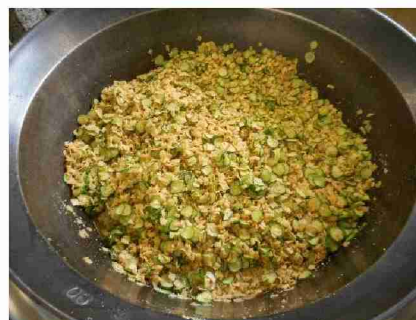


# 横浜市立中和田小学校の給食



## ●献立名●

はいがごはん 秋なすカレー ごま酢あえ プルーンはっこう乳



給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		25
じゃがいも	2cm角	40
たまねぎ	2cm角	60
なす	1cm半月	20
にんじん	5mmいちよう	15
しょうが	みじん	0.5
にんにく	みじん	0.3
米油		0.7
◆小麦粉		7
◆マーガリン		6
◆カレー粉		1
トマトケチャップ		2.5
中濃ソース		2
ウスターソース		0.5
しょうゆ		2
塩		1
水		70

## 秋なすカレーの作り方

- 1 なす・にんじん・たまねぎ・じゃがいも・にんにく・しょうがを切り、なすは水につける。
- 2 カレールーを作る。
- 3 釜に油を入れ、弱火でにんにく・しょうがを炒め、たまねぎを入れてよく炒め、豚肉と1/3量のカレー粉・少量の塩を加えて炒める。
- 4 にんじん・じゃがいもを入れ、さらに炒め、水を加えて煮込む。
- 5 煮えたら調味料・なすを入れる。
- 6 ルーを入れて弱火でよく煮込む。



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6日(水)

## 横浜市立中和田小学校の給食 Fブロック



## 【献立名】

- 五目ずし
- 牛乳
- すましそうめん
- えだまめ

## すましそうめんの作り方

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
そうめん	1/2	10	1 削り節・昆布でだしをとる。
うずら卵缶		16	2 うずら卵缶をザルにあける。
鶏肉	小間	10	3 こまつなを切り、下ゆでする。
にんじん	せん	10	4 にんじんを切る。
こまつな	2cm	9	5 しょうがをすり、汁にする。
しょうが	汁	0.3	6 そうめんを1/2に折り、かためにゆで流水でよくすすぐ。
しょうゆ		0.8	
塩		0.9	7 だし汁に鶏肉を入れ、アクをとりながら煮る。
削り節		1	
だし昆布		0.2	8 にんじんを入れ、調味料・うずら卵を入れる。
水		120	9 そうめん・しょうがを加える。
			10 こまつなを入れる。