

横浜市立生麦小学校の給食



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		
油揚げ	5	
凍り豆腐（細）	3	
にんじん	10	
ひじき	2	
ごま（白）	2	
米油	0.5	
しょうゆ	3.5	
砂糖	1.3	
みりん	0.5	
酒	0.5	
削り節・水	10	
●ししゃもフライ		
ししゃもフライ		40
揚げ油（米油）		
塩		0.1
●豚汁		
木綿豆腐		20
豚肉		10
だいこん		15
こまつな		9
ねぎ		8
ごぼう		8
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

機械や包丁を使い、野菜を切ります



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。

削り節でだしをとります



ししゃもフライを揚げます

豚汁を作ります



ひじきごはんの具を作ります



横浜市立生麦小学校の給食



麻婆豆腐の作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
木綿豆腐	1cm角	120
豚肉(ひき)		20
にんじん	みじん	15
ねぎ	小口	15
しょうが	みじん	0.8
にんにく	みじん	0.2
米油		0.7
トマトケチャップ		2
しょうゆ		3
砂糖		1
淡色辛みそ		3
赤色辛みそ		2
テンメンジャン		1
トウバンジャン		0.3
ごま油		0.3
でんぷん		2
水		20

- 豆腐を切り、流水に通す。
- ねぎ・にんじん・にんにく・しょうがを切る。
- 釜に油を入れ、弱火でにんにく・しょうがを炒め、トウバンジャン・ねぎを炒める。
- ひき肉・にんじんを炒める。
- 水・調味料を入れて煮立ったら、豆腐を入れ、煮込む。
- 水溶きでんぷんを入れる。
- ごま油を入れる。

給食室をのぞいてみよう



野菜が学校に届きます



ごまを検品します



にんじんを加熱処理します

※加熱処理とは、湯の温度85℃以上で30秒以上ゆでること

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



中華あえを作ります



麻婆豆腐を作ります



横浜市立生麦小学校の給食

2021年
5月



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



きょうしつ
給食室をのぞいてみよう



機械や包丁を使い
材料を切ります



生揚げと豚肉のみそ炒め
を作ります

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 cm角	40
◆しょうゆ		1.2
◆砂糖		1.2
◆水		8
豚肉		20
しょうゆ		0.3
酒		1
たまねぎ	2 cm角	50
にんじん	3 mmいちょう	10
チンゲンサイ	2 c m	7
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

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(葉ともとに分ける)・にんじん・たまねぎ・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。



生揚げを別煮します



茎わかめスープ
を作ります



横浜市立生麦小学校の給食



献立名 ごはん 牛乳 肉じゃが おひたし



肉じゃが		
材料名	切り方	1人分(g)
牛肉		40
じゃがいも	2 cm角	65
たまねぎ	くし	55
にんじん	乱	15
つきこんにゃく	3 cm	30
米油		0.7
しょうゆ		5.5
砂糖		2.5
みりん		1
酒		1.5
塩		0.1
水		5
おひたし		
材料名	切り方	1人分(g)
キャベツ	短冊	45
こまつな	2 cm	9
しょうゆ		1.5
塩		0.1

給食室の様子



じゃがいもの皮を、機械でむきます



大量の野菜を包丁で切ります



キャベツをゆでます必ず温度計で温度を確認します



回転釜で肉じゃがを作ります



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)

●肉じゃがの作り方

- 1 つきこんにゃくを切り、下ゆでする。
- 2 にんじん・たまねぎ・じゃがいもを切る。
- 3 油を熱し、1/3量のたまねぎ・牛肉を炒め、にんじん・じゃがいも・つきこんにゃく・残りのたまねぎを入れ炒める。
- 4 調味料を加えてさらに炒め、水を加え煮くずれないように弱火で煮込む。

●おひたしの作り方

- 1 キャベツ・こまつなを切り、ゆでる。
- 2 配食直前に野菜の水をきり、塩をふり、しょうゆであえる。



横浜市立生麦小学校の給食

2019年



●献立名●

ぶどうパン 牛乳 スパゲティトマトソース キャベツサラダ なし



給食室の様子

スパゲティトマトソース		
材料名	切り方	1人分(g)
スパゲティ		35
まぐろ油漬(ルー)		25
たまねぎ	うす	40
カットマト(缶)		30
トマト	1cm角	20
ズッキーニ	5mmいちょう	15
にんにく	みじん	0.3
オリーブ油		0.7
トマトケチャップ		7
塩		1.1
黒こしょう		0.03
バジル(乾)		0.05

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 カットマト缶を汁ごと別容器にあける。
- 2 まぐろ油漬をザルにあける。
- 3 トマト・ズッキーニ・たまねぎ・にんにくを切る。
- 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・ズッキーニを炒め、トマト・カットマト・調味料を入れ、よく煮込み、まぐろ油漬を入れる。
- 5 スパゲティをかためにゆでる。
- 6 ソースにスパゲティ・バジルを入れる。



横浜市立生麦小学校の給食



●献立名●

チーズパン 牛乳 夏野菜のスパゲティ コーンサラダ

給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
スパゲティ		30
まぐろ油漬(フレーク)		25
トマト	1.5cm角	40
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

夏野菜のスパゲティの作り方

- 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・なす・ズッキーニ・たまねぎ・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・なす・ズッキーニを炒め、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。

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。



4月21日(木)

横浜市立生麦小学校の給食 Aブロック



【献立名】

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・卵とじ
- ・おひたし
- ・だいずとじゃこの炒り煮

卵とじの作り方

給食の作り方です。参考にしてみてください

材 料	切り方	一人分 g	作り方
鶏卵		40	1 だしをとる。
豚肉		20	2 糸みつば・にんじん・たまねぎ・じゃがいもを切る。
凍り豆腐(細)		3	3 凍り豆腐をもどし、しぼる。
じゃがいも	1cm ちょう	30	4 鶏卵を割る。
たまねぎ	うす	50	5 油を熱し、豚肉・にんじんを炒める。
にんじん	3mm ちょう	15	6 じゃがいもを炒める。
糸みつば	2cm	5	7 だし汁・調味料・たまねぎ・凍り豆腐を入れて煮る。
米油		0.7	8 鶏卵をといて流し入れ、静かにへらで混ぜる。
しょうゆ		5.5	9 糸みつばを入れる。
砂糖		2	
みりん		1	
塩		0.4	
削り節		0.3	
水		10	