

横浜市立並木第四小学校の給食



むぎごはん ぎゅうにゅう			
ひじきごはんのぐ			
メヒカリフライ ごじる			
●ひじきごはんの具		●メヒカリフライ	
油揚げ	5	メヒカリフライ	45
凍り豆腐（細）	3	揚げ油（米油）	
にんじん	10	●呉汁	
ひじき	2	だいず（水煮）	22
ごま（白）	2	だいこん	25
米油	0.5	ねぎ	10
しょうゆ	3.5	こまつな	9
砂糖	1.3	ごぼう	8
みりん	0.5	にんじん	5
削り節・水	10	淡色辛みそ	6
		赤色辛みそ	2
		削り節・水	115

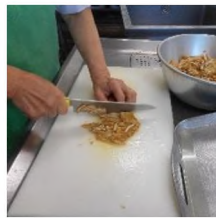
※給食室での作り方を紹介しています。



給食室をのぞいてみよう



削り節で
だしをとります



だいずを
ミキサーにかけて
すりつぶします



メヒカリフライを
揚げます



ひじきごはんの具を
作ります

呉汁を作ります



ひじきごはんの具

- 1 ひじきをもどし、水をきる。
- 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、調味料・だし・凍り豆腐・油揚げを入れ、煮含める。
- 8 ごまを入れる。

呉汁

- 1 だいずを別容器にあける。
- 2 だしをとる。
- 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 だいずをミキサーですりつぶす。
- 6 だし汁にごぼう・にんじん・だいこんを入れ煮る。
- 7 煮えたらだいず・みそ・ねぎを入れる。
- 8 こまつなを入れる。



横浜市立並木第四小学校の給食



中華あえの作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
だいこん	せん	50
にんじん	せん	5
炒りごま(白)		2
しょうゆ		2
砂糖		1
酢		2
塩		0.15
ごま油		0.2

- 1 だいこん・にんじんを切る。
- 2 だいこん・にんじんを下ゆでする。
- 3 ごまを切る。
- 4 調味料を煮立て、だいこん・にんじんを入れる。
- 5 ごま・ごま油を入れる。

給食室をのぞいてみよう

オレンジゼリーを作ります



だいこん・にんじん
を下ゆでします



機械や包丁を使い、
野菜を切ります



こまつなをゆでます

八宝菜を作ります



中華あえを
作ります



横浜市立並木第四小学校の給食

12月

2021年



献立名

ココアブレッド 牛乳 いんげん豆のクリームシチュー 野菜ソテー グレープゼリー



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



グレープゼリーを
作ります



ブロッコリーを
下ゆでします



野菜ソテーを
作ります

いんげん豆の
クリームシチュー
を作ります



いんげん豆のクリームシチュー

材料名	切り方	1人分(g)
鶏肉		20
じゃがいも	1.5cm角	50
たまねぎ	1.5cm角	40
いんげん豆ペースト		30
にんじん	7mmいちょう	10
ブロッコリー	小房に分ける	7
米油		0.7
小麦粉		2
バター		2
牛乳		20
豆乳		20
脱脂粉乳		5
塩		0.7
こしょう		0.02
水		40

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)

- いんげん豆ペーストを別容器にあける。
- ブロッコリーを切り、下ゆでする。
- にんじん・たまねぎ・じゃがいもを切る。
- ホワイトルーを作る。
- 油を熱し、鶏肉・たまねぎ・にんじん・じゃがいもを炒め、水を入れて煮る。
- 煮えたら、いんげん豆ペーストを入れ調味する。
- ルーを入れ、弱火で煮込む。
- 牛乳・溶いた脱脂粉乳・豆乳を入れる。
- ブロッコリーを入れる。

横浜市立並木第四小学校の給食

2020年



献立名 麦ごはん 牛乳 八宝菜 中華あえ



八宝菜		
材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		20
うずら卵(缶)		20
いか(短冊)		10
酒		1
むきえび		10
酒		1
はくさい	短冊	40
たまねぎ	7mmうす	30
もやし		20
にんじん	短冊	10
こまつな	2cm	9
しょうが	みじん	0.5
米油		0.7
しょうゆ		1
砂糖		0.3
塩		0.9
こしょう		0.02
ごま油		0.2
でんぷん		3
チキンブイヨン		5
水		20



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、野菜を切ります



八宝菜を作ります

中華あえを作ります



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 うずら卵缶をザルにあける。
- 2 チキンブイオンを別容器にあける。
- 3 こまつなを切り、ゆでる。
- 4 はくさいを葉ともとに分けて切る。
- 5 たまねぎ・にんじん・しょうがを切る。
- 6 いか・むきえびを解凍し、酒につける。
- 7 釜に油を入れ、弱火でしょうがを炒め、豚肉を炒める。
- 8 にんじん・たまねぎ・はくさいのもと・もやしを炒め、水・チキンブイオンを入れ、調味する。
- 9 煮えたら、いかを入れる。
- 10 うずら卵・むきえび・はくさいの葉を入れる。
- 11 水溶性でんぷんを入れ、こまつなを入れる。
- 12 ごま油を入れる。

横浜市立並木第四小学校の給食

2019年



●献立名●

ひじきごはん（はいがごはん） 牛乳 きびなごフライ けんちん汁



けんちん汁

材料名	切り方	1人分(g)
木綿豆腐	1cm角	20
油揚げ	短冊	5
だいこん	5mmいちよう	15
にんじん	3mmいちよう	10
ごぼう	ささがき	8
ねぎ	小口	8
こんにゃく	短冊	10
ごま油		0.7
しょうゆ		4
塩		0.35
削り節・だし昆布・水		110

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 削り節・昆布でだしをとる。
- 2 豆腐を切り、流水に通す。
- 3 油揚げを油抜きし、切る。
- 4 こんにゃくを切り、下ゆでする。
- 5 ねぎ・だいこん・にんじん・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
- 6 ごま油を熱し、ごぼう・こんにゃく・にんじん・だいこんを炒め、だし汁を入れる。
- 7 煮えたら調味し、豆腐・油揚げ・ねぎを入れる。



横浜市立並木第四小学校の給食

6月

●献立名●

ぶどうパン 牛乳 きびなごフライ ミネストローネ ミックスフルーツ



給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
ベーコン		2
たまねぎ	1cm角	25
トマト(缶)		20
にんじん	1cm角	15
キャベツ	短冊	10
いんげん豆(手亡)		10
にんにく	みじん	0.1
マカロニ(シェル)		5
米油		0.3
しょうゆ		0.5
塩		0.9
黒こしょう		0.03
豚骨・水		100

ミネストローネの作り方

- 1 いんげん豆をかためにゆでる。
- 2 豚骨でスープをとる。
- 3 トマト缶(カット)を汁ごと別容器にあげる。
- 4 キャベツ・たまねぎ・にんじん・にんにくを切る。
- 5 ベーコンをから炒りし、にんにく・たまねぎ・にんじんを炒める。
- 6 スープ・カットトマトを入れ、煮込む。
- 7 マカロニを入れて煮込む。
- 8 材料が煮えたらキャベツを入れ調味し、いんげん豆を入れる。

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。



11月 9日 (月)

横浜市立並木第四小学校の給食 Hブロック



【献立名】

- ・麦ごはん
- ・牛乳
- ・麻婆豆腐
- ・中華あえ



中華あえの作り方

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
もやし		30	1 甘酢を作る。
にんじん	せん	3	2 ごまを炒って切りごまにする。
くきわかめ(生)	2cm	5	3 くきわかめを切り、加熱処理する。
ごま(白)	切る	2	4 もやしをゆでる。
しょうゆ		2.4	5 にんじんを切り、加熱処理する。
砂糖		1.4	6 配食直前に野菜・くきわかめの
穀物酢		1.8	水をきり、甘酢・ごま・ごま油を入れ、
塩		0.2	あえる。
ごま油		0.4	