

横浜市立名瀬小学校の給食



はいがごはん ギョウにゅう
チキンライスのご
クリームスープ メロン

●チキンライスの具	こまつな	9
鶏肉	にんじん	5
ワイン（白）	米油	0.7
たまねぎ	牛乳	20
にんじん	豆乳	40
エリンギ	5 脱脂粉乳	2
米油	0.5 塩	0.7
トマトケチャップ	20 こしょう	0.01
トマトピューレー	5 豚ガラスープ	15
ウスターソース	1.5 水	25
塩	0.35 ●メロン（青肉）	1/12個
こしょう	0.01	
●クリームスープ		
豚肉	10	
じゃがいも	20	
たまねぎ	20	
スイートコーン	10	



給食室をのぞいてみよう

※給食室での作り方を紹介しています。

チキンライスの具

- 1 にんじん・たまねぎ・エリンギを切る。
- 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、エリンギを入れ調味し、煮込む。

クリームスープ

- 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 にんじん・たまねぎ・じゃがいもを切る。
- 5 油を熱し、豚肉・たまねぎ・にんじん・じゃがいもを炒め、水・豚ガラスープを入れ、煮る。
- 6 煮えたらコーンを入れ、調味する。
- 7 牛乳・溶いた脱脂粉乳・豆乳を入れる。
- 8 こまつなを入れる。



野菜は流水で3回洗います



チキンライスの具を作ります



クリームスープを作ります



食育では、なすのキャラクターが活躍中





横浜市立名瀬小学校の給食



かつおのあんかけの作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
かつお(角)		50
凍り豆腐		5
でんぶん		5
揚げ油(米油)		
しょうが		1
しょうゆ		4
砂糖		2.5
みりん		1
酒		1
でんぶん		0.3
水		15

給食室をのぞいてみよう



きゅうり・キャベツを加熱処理し、流水で冷まします

※加熱処理とは・・・湯の温度85℃以上で30秒以上ゆでること

- 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 凍り豆腐・かつおにでんぶんをまぶし油の温度160～170℃で揚げる。
- 4 調味料・水を煮立て、しょうが汁・水溶きでんぶん・凍り豆腐・かつおを入れる。



1クラスずつケースに入ったごはんが業者から届きます



昆布・削り節でだしをとります

すまし汁を作ります



凍り豆腐・かつおにでんぶんをまぶし、揚げます

かつおのあんかけを作ります



横浜市立名瀬小学校の給食



2021年



献立名

ごはん 牛乳 生揚げと豚肉のみそ炒め かきたま汁



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	2 c m角	40
こまつな	2 c m	9
にんじん	3 mmいちょう	8
しょうが	みじん	1
米油		0.7
しょうゆ		0.5
赤色辛みそ		2.5
トウバンジャン		0.2
でんぶん		0.5
水		5

給食室をのぞいてみよう



肉に骨などが入っていないか、検品しています



卵を1個ずつ確認しながら割ります

昆布・削り節でだしをとります



生揚げを熱湯に通し油抜きします

かきたま汁を作ります



生揚げと別煮します



生揚げと豚肉のみそ炒めを作ります



横浜市立名瀬小学校の給食

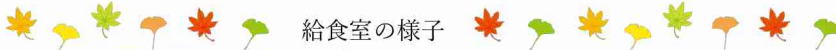


2020年

献立名 ぶどうパン 牛乳 鶏肉のトマトシチュー キャベツサラダ ミックスフルーツ



鶏肉のトマトシチュー		
材料名	切り方	1人分(g)
鶏肉(中角)		30
ワイン(白)		0.5
チーズ(角)		2
じゃがいも	1.5 c m角	40
たまねぎ	1.5 c m角	50
カットトマト(缶)		20
にんじん	5mmいちょう	20
ブロッコリー		10
にんにく	みじん	0.3
米油		0.7
トマトケチャップ		8
中濃ソース		3
塩		0.7
こしょう		0.03
水		35



給食室の様子



野菜を切ります



ケチャップを袋からあけます



キャベツを下ゆでします

キャベツサラダを作ります



鶏肉のトマトシチューを作ります

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 カットトマト(缶)を別容器にあける。
- 2 ブロッコリーを小房に切り、下ゆでする。
- 3 にんじん・たまねぎ・じゃがいも・にんにくを切る。
- 4 釜に油を入れ、弱火でにんにくを炒め、たまねぎを入れ、よく炒める。
- 5 鶏肉を入れ、ワインをふり入れながら炒め、にんじん・じゃがいもを入れてさらに炒め、水を加えて煮込む。
- 6 煮えたら、カットトマトと調味料を入れて、弱火で煮込む。
- 7 チーズを入れ、ブロッコリーを入れる。

横浜市立名瀬小学校の給食



ごはん 牛乳 中華風煮魚 キャベツの炒め物 にらたまスープ



給食室の様子



中華風煮魚		
材料名	切り方	1人分(g)
さめ (角切)		50
ねぎ	5mmななめ	15
しょうが	みじん	0.9
にんにく	みじん	0.1
赤色辛みそ		1
淡色辛みそ		1.5
しょうゆ		1.8
酒		3
砂糖		2.2
テンメンジャン		0.8
トウバンジャン		0.2
水		10

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 ねぎ・しょうが・にんにくを切る。
- 2 さめを下ゆでする。
- 3 調味料・水を煮立たせ、しょうが・にんにく・さめ・ねぎを入れる。
- 4 表面を平らにし、沸騰するまで強火で煮る。
- 5 煮汁が上がったら、落としぶたをし、釜を回転させながら中火から弱火で煮る。
- 6 煮えたら火を止め、冷ます。



横浜市立名瀬小学校の給食



●献立名●

ひじきごはん（麦ごはん） 牛乳 さばのあんかけ 呉汁



給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
だいず		10
だいこん	いちょう	15
ねぎ	小口	10
にんじん	いちょう	8
ごぼう	ささがき	8
こまつな	2cm	6
淡色辛みそ		7
赤色辛みそ		2
削り節・水		110

呉汁の作り方

- 1 だいずをやわらかくゆでる。
- 2 だしをとる。
- 3 こまつなを切り、下ゆでする。
- 4 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。
- 5 だいずをミキサーですりつぶす。
- 6 だし汁に、にんじん・ごぼう・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。



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17日（金）

横浜市立名瀬小学校の給食

E ブロック



【献立名】

- 麦ごはん
- 夏野菜の
カレー
- わかめサラダ
- プルーン
はっこう乳



夏野菜のカレーの作り方

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		30	【夏野菜のカレー】 1 かぼちゃをゆで、切る。 2 トマト・なす・たまねぎ・じゃがいも・にんにく・しょうがを切り、なすを水につける。 3 カレールーを作る。(マーガリンを溶かし、小麦粉をふり入れ炒め、なめらかになったら、カレー粉を加え少し炒める。) 4 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る。豚肉と1/3量のカレー粉・少量の塩を加えて炒める。 5 じゃがいもを入れ、さらに炒め、水を入れて煮る。 6 材料が煮えたら、調味料・トマト・なすを入れ、ルーとかぼちゃを入れ、弱火で煮込む。
じゃがいも	1.5cm角	25	
たまねぎ	1.5cm角	40	
かぼちゃ	1.5cm角	20	
トマト	1.5cm角	10	
なす	1cm半月	10	
しょうが	みじん	0.2	
にんにく	みじん	0.1	
米油		0.7	
小麦粉		8	
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	
塩		1	
水		80	