

横浜市立根岸小学校の給食



むぎごはん りゅうにゅう			
シシジャーシーのぐ			
ゴーヤチャンプルー すましじる			
●シシジャーシーの具	にんにく	0.2	
豚肉	25	小町ふ	2
ごぼう	10	削り節	0.3
にんじん	10	ごま油	0.7
しょうが	0.6	しょうゆ	1
糸昆布	1	砂糖	0.3
米油	0.5	酒	0.5
しょうゆ	2.8	塩	0.3
砂糖	0.8		
みりん	1	●すまし汁	
酒	0.6	木綿豆腐	20
塩	0.1	にんじん	8
削り節・水	8	ねぎ	8
		しょうゆ	1.2
●ゴーヤチャンプルー		酒	1
鶏卵	20	塩	0.6
豚肉	15	削り節・水	120
もやし	25		
にがうり	7		

※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

しょうがの皮をむきます



野菜は流水で
3回洗います



削り節でだしをとります



シシジャーシーの具

- だしをとる。
- 糸昆布をもどし切る。（もどし汁も使用する）
- にんじん・しょうが・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
- 釜に油を入れ、弱火でしょうがを炒め、豚肉を炒める。
- ごぼう・にんじんを炒め、糸昆布を入れる。
- だし汁・調味料を入れて煮る。（汁が少し残る程度）

ゴーヤチャンプルー

- にがうり・にんにくを切り、にがうりは塩もみしてから、下ゆでする。
- 小町ふをもどし、しぼる。
- 削り節をから炒りする。
- 鶏卵を割る。
- 釜にごま油を入れ、弱火でにんにくを炒め、豚肉・もやし・にがうりを入れ、炒める。
- 火が通ったら調味する。
- 小町ふを入れる。
- 鶏卵をといいて流し入れ、炒め、削り節を入れる。

卵を1個ずつ確認
しながら割ります



シシジャーシーの
具を作ります



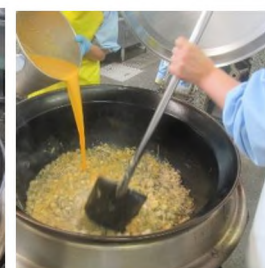
ゴーヤチャンプルー
を作ります



すまし汁

- だしをとる。
- 豆腐を切り、流水に通す。
- ねぎ・にんじんを切る。
- だし汁ににんじんを入れて、煮えたら調味する。
- 豆腐を入れる。
- ねぎを入れる。

すまし汁を
作ります





横浜市立根岸小学校の給食

献立名

ごはん
牛乳
かつおのあんかけ
即席漬
沢煮椀



沢煮椀の作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
豚肉(細)		10
だいこん	せん	8
にんじん	せん	8
えのきたけ	2 c m	8
みずな	3 c m	5
しょうが		0.3
しょうゆ		1
塩		0.7
でんぷん		0.5
削り節・水		120

- 1 だしをとる。
- 2 えのきたけ・みずな・にんじん・だいこんを切る。
- 3 しょうがをすり、汁にする。
- 4 だし汁に豚肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- 5 だいこん・にんじんを入れる。
- 6 煮えたらえのきたけを入れ調味し、水溶きでんぷんを入れる。
- 7 しょうが汁・みずなを入れる。

給食室をのぞいてみよう



にんじんの皮をむきます

野菜は流水で3回洗います



キャベツをゆめます



凍り豆腐・かつおにでんぷんをまぶして揚げます



即席漬を作ります



沢煮椀を作ります



横浜市立根岸小学校の給食

2021年
10月



献立名

はいがごはん 牛乳 ツナそぼろ おひたし 呉汁



呉汁		
材料名	切り方	1人分(g)
だいず(水煮)		20
油揚げ	短冊	5
だいこん	5mmいちょう	15
ねぎ	小口	10
ごぼう	さがぎ	10
にんじん	3mmいちょう	8
淡色辛みそ		6
赤色辛みそ		2
削り節・水		120

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 だいずを別容器にあける。
- 2 だしをとる。
- 3 油揚げを油抜きし、切る。
- 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 煮えたら油揚げを入れ、だいず・みそ・ねぎを入れる。

給食室をのぞいてみよう



野菜は流水で3回洗います



だいこん・にんじんの皮をむきます



ほうれんそうをゆでます



油揚げを熱湯に通し油抜きします

ツナそぼろを作ります



まぐろ油漬の袋をあけます



おひたしを作ります

呉汁を作ります



横浜市立根岸小学校の給食

2020年
7月



献立名 麦ごはん 牛乳 豚肉と野菜のしょうが炒め ジャガイものそぼろ煮



給食室の様子

豚肉と野菜のしょうが炒め		
材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		35
キャベツ	短冊	50
たまねぎ	うす	30
こまつな	2 c m	9
にんじん	せん	7
しょうが	みじん	2
米油		0.7
しょうゆ		3
みりん		1
酒		1
塩		0.2
でんぷん		1
水		1.5



こまつなの根を切り
落とし、洗います



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 キャベツを切り、下ゆでする。
- 2 こまつなを切り、ゆでる。
- 3 にんじん・たまねぎ・しょうがを切る。
- 4 釜に油を入れ、弱火でしょうがを炒め、豚肉・たまねぎ・にんじんを炒める。
- 5 キャベツを入れて、調味する。
- 6 水溶きでんぷんを入れる。
- 7 こまつなを入れる。

キャベツを切り、
下ゆでします



ジャガイものそぼろ煮を
作ります



豚肉と野菜の
しょうが炒めを
作ります



横浜市立根岸小学校の給食



はいがごはん 牛乳 肉そぼろ 磯香あえ つみれ汁



給食室の様子

つみれ汁		
材料名	切り方	1人分(g)
◆生つみれ		18
◆しょうが		0.6
◆淡色辛みそ		0.3
◆酒		0.3
◆でんぷん		0.5
だいこん	5mmいちよう	30
ねぎ	小口	10
にんじん	5mmいちよう	10
わかめ(生)	2cm	2
淡色辛みそ		4
赤色辛みそ		2
削り節・水		110

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 ねぎ・にんじん・だいこんを切る。
- 3 しょうがをすり、汁にする。
- 4 わかめを切る。
- 5 生つみれにしょうが汁・酒・みそ・でんぷんを入れて混ぜる。
- 6 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。
- 7 みそ・ねぎ・わかめを入れる。



横浜市立根岸小学校の給食



●献立名●

麦ごはん 牛乳 いわしのかば焼き 即席漬 みそ汁



給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
いわし		40
でんぷん		3
揚げ油(米油)		
◆しょうが	汁	0.6
◆しょうゆ		4
◆砂糖		3
◆みりん		1
◆でんぷん		0.2
◆水		10

いわしのかば焼きの作り方

- 1 しょうがをすり、汁にする。
- 2 たれを作る。
- 3 いわしにでんぷんをまぶし、油の温度160～170℃で揚げる。
- 4 いわしが熱いうちにたれをからめる。

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。



9月24日(月)

横浜市立根岸小学校の給食

Gブロック



【献立名】

- ソフトフランス
- 牛乳
- ミートボール
トマトソース
- 野菜のスープ煮
- ミックスフルーツ



野菜のスープ煮の作り方

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
じゃがいも	2cm 角	60	1 豚骨でスープをとる。 2 にんじん・たまねぎ・じゃがいも・キャベツを切る。 3 スープににんじん・たまねぎ・じゃがいもを入れ、煮る。 4 野菜が煮えたら調味し、キャベツを加える。
たまねぎ	2cm 角	50	
キャベツ	短冊	30	
にんじん	1cm いちよう	15	
塩		1	
黒こしょう		0.02	
豚骨・水		70	