

横浜市立新治小学校の給食



むぎごはん ぎゅうにゅう		
ツナそぼろ みそしる		
だいがくいも		
●ツナそぼろ	●みそ汁	
まぐろ油漬(7レク)	だいこん	25
まぐろ水煮(7レク)	たまねぎ	15
凍り豆腐(細)	こまつな	9
にんじん	淡色辛みそ	6
しょうが	赤色辛みそ	2
しょうゆ	削り節・水	120
砂糖		1
みりん	●大学いも	
酒	さつまいも	60
	揚げ油(米油)	
	ごま(黒)	0.5
	しょうゆ	0.6
	砂糖	6
	水	6

※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

野菜は流水で
3回洗います



大学いもを作ります



削り節で
だしをとります



ツナそぼろを
作ります



みそ汁を
作ります



ツナそぼろ

- 1 まぐろ油漬をザルにあける。
- 2 まぐろ水煮をボールにあける。
(汁も使用する)
- 3 にんじん・しょうがを切る。
- 4 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 5 調味料・しょうが・にんじんを入れ火にかける。
煮立ったら、まぐろ水煮・油漬・凍り豆腐を入れ、
汁がなくなるまで炒りつける。

みそ汁

- 1 だしをとる。
- 2 こまつなを切り、下ゆでする。
- 3 だいこん・たまねぎを切る。
- 4 だし汁にだいこん・たまねぎを入れ、煮る。
- 5 みそを入れる。
- 6 こまつなを入れる。

大学いも

- 1 さつまいもを切る。
- 2 たれを作る。
- 3 ごまを炒る。
- 4 さつまいもを油の温度160℃で揚げる。
- 5 さつまいもが熱いうちにたれ・ごまをからめる。



横浜市立新治小学校の給食



中華丼の具の作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		20
うずら卵 (缶)		18
□ むきえび		15
□ 酒		1
□ いか (短冊)		10
□ 酒		1
キャベツ	短冊	40
たまねぎ	うす	30
にんじん	短冊	10
チンゲンサイ	2 c m	8
しょうが	みじん	0.5
米油		0.7
しょうゆ		2.7
砂糖		0.4
塩		1
こしょう		0.02
ごま油		0.2
でんぷん		3
水		25

- 1 うずら卵缶をザルにあける。
- 2 キャベツ・チンゲンサイ (葉もとに分ける)・にんじん・たまねぎ・しょうがを切る。
- 3 むきえび・いかを解凍し、酒につける。
- 4 釜に油を入れ、弱火でしょうがを炒め、豚肉を炒める。にんじん・たまねぎの順に炒め、チンゲンサイのもと・キャベツを加え、炒める。
- 5 むきえび・いかを入れ、火が通ったら水を入れ、うずら卵・調味料・チンゲンサイの葉を入れる。
- 6 水溶きでんぷんを入れる。
- 7 ごま油を入れる。



給食室をのぞいてみよう



たまねぎの皮をむきます



野菜は流水で3回洗います



中華丼の具を作ります

きゅうりを加熱処理します

※加熱処理とは・・・湯の温度85℃以上で30秒以上ゆでること



中華あえを作ります



小鍋でアレルギー除去食を作ります



横浜市立新治小学校の給食



2021年



献立名

ごはん 牛乳 チリコンカーン かんぴょうのソテー



かんぴょうのソテー		
材料名	切り方	1人分(g)
キャベツ	短冊	30
スイートコーン(ホール)		10
かんぴょう	2 c m	3
にんにく	みじん	0.2
米油		0.5
しょうゆ		0.3
塩		0.25
黒こしょう		0.02

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 かんぴょうをもどして切り、ゆでる。
- 2 スイートコーン(ホール)をザルにあける。
- 3 キャベツ・にんにくを切り、キャベツは下ゆでする。
- 4 釜に油を入れ、弱火でにんにくを炒める。
- 5 かんぴょう・キャベツ・コーンを加え、調味する。

まほういっしょ
給食室をのぞいてみよう



にんにく・たまねぎの皮をむきます



だいずをゆでます



かんぴょうを切ります

かんぴょうのソテーを作ります



チリコンカーンを作ります



横浜市立新治小学校の給食

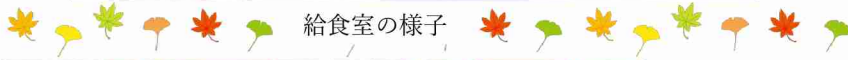
2020年



献立名 ごはん 牛乳 豆じゃが つみれ汁



つみれ汁		
材料名	切り方	1人分(g)
◆生つみれ		20
◆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いちょう	20
はくさい	短冊	15
ねぎ	小口	8
にんじん	5mmいちょう	8
淡色辛みそ		4.5
赤色辛みそ		1
削り節・水		110



給食室の様子



生つみれに調味料を入れて混ぜます



豆じゃがを作ります

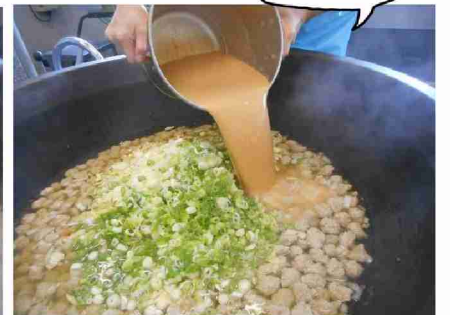


調味料を量っておきます



だし汁に生つみれをつみ入れます

つみれ汁を作ります



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 はくさいを葉ともとにわけて切る。
- 3 ねぎ・にんじん・だいこんを切る。
- 4 しょうがをすり、汁にする。
- 5 生つみれにしょうが汁・酒・でんぷん・みそを入れて混ぜる。
- 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・はくさいのもとを入れ煮る。
- 7 みそ・ねぎ・はくさいの葉を入れる。

横浜市立新治小学校の給食

2019年



●献立名●

ごはん 牛乳 魚のあんかけ 即席漬 さつま汁



さつま汁

材料名	切り方	1人分(g)
鶏肉		10
油揚げ	短冊	5
さつまいも	7mmいちよう	20
だいこん	5mmいちよう	10
にんじん	5mmいちよう	10
ごぼう	ささがき	8
ねぎ	小口	7
こんにゃく	短冊	10
淡色辛みそ		6
赤色辛みそ		2
削り節・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 だしをとる。
- 2 油揚げを油抜きし、切る。
- 3 こんにゃくを切り、下ゆでする。
- 4 ねぎ・にんじん・だいこん・さつまいも・ごぼうを切り、さつまいも・ごぼうは水につける。
- 5 だし汁に鶏肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- 6 にんじん・ごぼう・だいこん・こんにゃく・さつまいもを入れる。
- 7 煮えたら油揚げを入れ、みそ・ねぎを入れる。



横浜市立新治小学校の給食

●献立名●

ココアブレッド 牛乳 マカロニのクリーム煮 キャベツサラダ メロン



給食室の様子

材料名	切り方	1人分(g)
◆マカロニ		25
◆ゆで塩		0.3
鶏肉		20
たまねぎ	うす	45
にんじん	5mmいちょう	10
パセリ	みじん	0.3
米油		0.7
◆小麦粉		2
◆バター		2
牛乳		20
豆乳		20
脱脂粉乳		5
粉チーズ		1
塩		0.9
こしょう		0.02
水		30

マカロニのクリーム煮の作り方

- 1 パセリ・にんじん・たまねぎを切る。
- 2 マカロニをかためにゆでる。
- 3 ホワイトルーを作る。
- 4 油を熱し、鶏肉・たまねぎ・にんじんを炒め、水を入れて煮る。
- 5 煮えたら調味する。
- 6 ルーを入れ、牛乳と溶いた脱脂粉乳・豆乳を入れる。
- 7 マカロニ・粉チーズ・パセリを入れる。

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。



2月4日（木）

横浜市立新治小学校の給食

Dブロック



【献立名】

- ごはん
- 牛乳
- はくさいの
中華炒め
- ワンタン
スープ



はくさいの中華炒めの作り方

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	1 はくさいを葉ともとに分けて切る。
はくさい	短冊	40	2 チンゲンサイを葉ともとに分けて切る。
チンゲンサイ	2cm	15	3 ねぎを切る。
ねぎ	ななめ	10	4 はるさめをかためにゆで、切る。
はるさめ	3cm	2	5 ごま油を熱し、豚肉を炒め、ねぎ・はくさいのもと・チンゲンサイのものと順に炒める。
ごま油		0.7	
しょうゆ		1.5	
塩		0.55	6 はくさいの葉・チンゲンサイの葉・はるさめを入れ、調味する。
黒こしょう		0.01	
でんぷん		0.5	7 水溶きでんぷんでとろみをつけ、火を止める。
水		5	