

横浜市立西が岡小学校の給食



むぎごはん ぎゅうにゅう		
ツナそぼろ		
しらたまどうに なます		
●ツナそぼろ	しょうゆ	3
まぐろ油漬(7レク)	酒	1
凍り豆腐(細)	塩	0.5
にんじん	削り節・だし昆布・水	120
しょうが	0.5	
しょうゆ	1.6	●なます
砂糖	1.4	だいこん
酒	1	にんじん
水	3	ゆず
		砂糖
		酢
		塩
●白玉どう煮		
しらたま(冷)	25	
鶏肉	10	
なると	7	
さといも	20	
だいこん	15	
こまつな	9	

※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

ツナそぼろ

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

白玉どう煮

- 1 削り節・昆布でだしをとる。
- 2 しらたまを別容器にあける。
- 3 こまつなを切り、下ゆでする。
- 4 だいこん・さといもを切る。
- 5 だし汁に鶏肉を入れアクをとり、だいこん・さといもを入れる。
- 6 煮えたら調味し、なると・しらたまを入れる。
- 7 こまつなを入れる。

なます

- 1 ゆずを切り、しぼる。
- 2 だいこん・にんじんを切り、下ゆでする。
- 3 調味料を煮立て、にんじん・だいこんを入れ、ゆずを入れる。



にんじん・だいこん・さといもの皮をむきます



肉に骨などが入っていないか、検品しています



なますを作ります

ツナそぼろを作ります



白玉どう煮を作ります





横浜市立西が岡小学校の給食



肉じゃがの作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		20
じゃがいも	2cm角	65
たまねぎ	くし	55
にんじん	乱	20
しらたき	3cm	30
米油		0.7
しょうゆ		5.5
砂糖		2.2
みりん		1
塩		0.1
水		5

- 1 しらたきを切り、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・豚肉を炒め、にんじん・じゃがいも・しらたき・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。

給食室をのぞいてみよう

野菜は流水で3回洗います

たまねぎの皮をむきます

じゃがいもの皮は機械でむき、芽は手作業で取り除きます

肉じゃがを作ります

もやし・こまつなをゆでます

からししょうゆあえを作ります

だいずとじゃこの炒り煮を作ります

しらたきを下ゆでします

出来上がった給食をワゴンに乗せて運びます

横浜市立西が岡小学校の給食



2021年



献立名

親子丼 (はいがごはん) 牛乳 みそ汁 かき



親子丼の具

材料名	切り方	1人分(g)
鶏卵		45
鶏肉		20
凍り豆腐(細)		3
たまねぎ	うす	40
にんじん	3mmいちよう	8
しょうゆ		3.3
砂糖		1.2
みりん		1
酒		1
塩		0.35
削り節・水		7

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 にんじん・たまねぎを切る。
- 3 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 4 鶏卵を割る。
- 5 だし汁と調味料を煮立て、鶏肉・にんじんを入れて煮る。
- 6 にんじんが煮えたら、たまねぎ・凍り豆腐を入れる。
- 7 鶏卵をといて流し入れ、静かにへらをいれる。

きょうくしつ 給食室をのぞいてみよう



かきを1/6に切り、皮をむきます



卵を1個ずつ確認しながら割ります



削り節でだしをとります



みそ汁を作ります



親子丼の具を作ります



出来上がった給食をワゴンにセットし、教室まで運びます

横浜市立西が岡小学校の給食

献立名 ごはん 牛乳 かつおのごまみそあえ きゅうりの梅肉あえ すまし汁



かつおのごまみそあえ		
材料名	切り方	1人分(g)
かつお(角)		45
凍り豆腐		6
でんぷん		6
揚げ油(米油)		
ごま(白)		3
◆しょうが		0.7
◆しょうゆ		1.6
◆砂糖		1.6
◆甘みそ		5.5
◆酒		1
◆水		20

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 しょうがをすり、汁にする。
- 2 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 3 ごまを炒って切りごまにする。
- 4 凍り豆腐・かつおにでんぷんをまぶし油の温度160℃~170℃で揚げる。
- 5 調味料・水を煮立て、しょうが汁・凍り豆腐・かつおを入れる。
- 6 ごまを入れる。

給食室の様子



こまつなに泥や虫が付いていないか確認しながら洗います

機械や包丁を使い、野菜を切ります



昆布と削り節でだしをとります



きゅうりは加熱し水冷して使います



かつおにでんぷんをまぶし、揚げます



かつおのごまみそあえを作ります



みそ汁はクラスごとに、はかりで量って配食します



横浜市立西が岡小学校の給食

「切干しだいこんの
サラダ」は西が岡小学校
独自のメニューです



●献立名●

はいがごはん チキンカレー 切干しだいこんのサラダ プルーンはっこう乳



給食室の様子

切干しだいこんのサラダ		
材料名	切り方	1人分(g)
切干しだいこん	2cm	6
こまつな	2cm	5
わかめ(生)	2cm	2
ごま(白)		2
しょうゆ		3
砂糖		3
酢		2.3

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 切干しだいこんをもどして切り、下ゆでする。
- 2 こまつなを切り、下ゆでする。
- 3 わかめを切る。
- 4 ごまを切る。
- 5 調味料を煮立て、切干しだいこん・わかめ・こまつなを入れ、ごまを入れる。



横浜市立西が岡小学校の給食

11月 2018

●献立名●

黒パン 牛乳 マカロニのクリーム煮 キャベツサラダ りんご



給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
◆マカロニ		20
◆塩		0.2
鶏肉		20
◆むきえび		12
◆ワイン(白)		1.5
たまねぎ	うす	50
にんじん	4mmいちょう	15
しめじ	ほぐす	5
ほうれんそう	2cm	5
米油		0.7
◆小麦粉		2
◆バター		2
牛乳		25
豆乳		25
脱脂粉乳		4
粉チーズ		1
塩		0.9
こしょう		0.02
水		25

マカロニのクリーム煮の作り方

- 1 しめじをほぐす。
- 2 ほうれんそうを切り、ゆでる。
- 3 にんじん・たまねぎを切る。
- 4 むきえびを解凍し、白ワインにつける。
- 5 マカロニをかためにゆでる。
- 6 ホワイトルーを作る。
- 7 油を熱し、鶏肉・たまねぎ・にんじんを炒め、しめじ・水を入れて煮る。
- 8 煮えたら調味する。
- 9 ルーを入れ、牛乳と溶いた脱脂粉乳・豆乳・むきえびを入れる。
- 10 マカロニ・粉チーズを入れる。
- 11 ほうれんそうを入れる。



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

1月 12日 (木)

横浜市立西が岡小学校の給食 F ブロック



【献立名】

- はいがごはん
- 牛乳
- ツナそぼろ
- 白玉そう煮
- 炒めなます

炒めなますの作り方

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
だいこん	せん	35	1 だいこん・にんじんを切る。 2 ごまを切る。 3 ごま油を熱し、にんじん・だいこんを炒め、調味料を入れる。 4 ごまを入れる。
にんじん	せん	5	
ごま(白)	切る	2	
ごま油		0.5	
しょうゆ		1.5	
砂糖		1.8	
酢		2.5	
塩		0.1	