

# 横浜市立西本郷小学校の給食



ごはん ぎゅうにゅう			
サンマーどんのぐ			
にらたまスープ りんご			
●サンマー丼の具		●にらたまスープ	
豚肉（細）	20	豚肉	20
もやし	35	木綿豆腐	20
たまねぎ	20	鶏卵	15
にんじん	10	にら	7
こまつな	6	はるさめ	2
米油	0.7	しょうゆ	1.5
しょうゆ	3	酒	0.3
砂糖	0.2	塩	0.7
塩	0.2	黒こしょう	0.02
こしょう	0.02	でんぶん	1
ごま油	0.3	ごま油	0.3
でんぶん	2	豚ガラスープ	15
豚ガラスープ	3	水	100
水	5	●りんご	1/8個

※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

りんごの皮をむき  
1/8に切ります



にんじんの皮を  
むきます



機械や包丁を使い、  
野菜を切ります



## サンマー丼の具

- 1 豚ガラスープを別容器にあける。
- 2 こまつなを切り、ゆでる。
- 3 たまねぎ・にんじんを切る。
- 4 油を熱し、豚肉を炒め、にんじん・たまねぎ・もやしの順に炒める。
- 5 水・豚ガラスープ・調味料を入れる。
- 6 水溶きでんぶんを入れる。
- 7 ごま油・こまつなを入れる。

## にらたまスープ

- 1 豆腐を切り、流水に通す。
- 2 豚ガラスープを別容器にあける。
- 3 にらを切る。
- 4 はるさめをもどし、切る。
- 5 鶏卵を割る。
- 6 水・豚ガラスープに豚肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- 7 調味料、豆腐・はるさめを入れて、水溶きでんぶんを入れる。
- 8 鶏卵をといいて流し入れ、にら・ごま油を入れる。

サンマー丼の具  
を作ります



にらたまスープを  
造ります





# 横浜市立西本郷小学校の給食



## つみれ汁の作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
生つみれ		15
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	8mmいちょう	20
はくさい	短冊	15
ねぎ	小口	10
にんじん	5mmいちょう	8
淡色辛みそ		5
赤色辛みそ		2
削り節・水		110

給食室をのぞいてみよう



だいこんの皮をむきます



野菜は流水で3回洗います



削り節でだしをとります

- 1 だしをとる。
- 2 ねぎ・にんじん・だいこんを切る。
- 3 はくさいを葉ともとに分けて切る。
- 4 しょうがをすり、汁にする。
- 5 生つみれにしょうが汁・酒・みそ・でんぷんを混ぜる。
- 6 だし汁に生つみれをつみ入れ、アクをとり、にんじん・だいこんを入れて煮る。
- 7 煮えたらはくさいのもとを入れる。
- 8 はくさいの葉・みそ・ねぎを入れる。



牛肉と切干しだいこんの煮物を作ります



機械や包丁を使い、野菜を切ります

こまつなをゆでます



だし汁に生つみれを入れます



つみれ汁を作ります



# 横浜市立西本郷小学校の給食



2021年



献立名

ロールパン 牛乳 ソース焼きそば 中華あえ グレープゼリー



ソース焼きそば		
材料名	切り方	1人分(g)
むし中華めん		45
揚げ油(米油)		
豚肉		20
いか(短冊)		10
酒		1
キャベツ	短冊	50
もやし		35
たまねぎ	うす	30
にんじん	せん	15
にら	2 c m	5
青のり		0.2
米油		0.7
中濃ソース		5
ウスターソース		8
塩		0.4
こしょう		0.02

給食室をのそいでみよう

機械や包丁を使い  
野菜を切ります

野菜は流水で3回洗います



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・にら・にんじん・たまねぎを切る。
- 2 いかを解凍し、酒につける。
- 3 めんを油の温度180~200°Cで揚げる。
- 4 油を熱し、豚肉・にんじん・たまねぎ・いか・もやし・キャベツ・にらを炒め、調味する。
- 5 めん・青のりを入れる。

だいこん・にんじんの皮をむきます



ソース焼きそばを作ります



めんを油で揚げます





# 横浜市立西本郷小学校の給食

献立名 麦ごはん 牛乳 豚肉とだいこんの煮物 ごま酢あえ 納豆



豚肉とだいこんの煮物		
材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		25
じゃがいも	2cm角	40
だいこん	2cmちょう	70
にんじん	1cmちょう	15
しょうが	みじん	0.7
こんにゃく	1.5cm角	20
米油		0.7
しょうゆ		6
砂糖		1.5
みりん		1
塩		0.1
削り節・水		15



## 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 こんにゃくを切り、下ゆでする。
- 3 にんじん・だいこん・しょうが・じゃがいもを切り、だいこんは下ゆでする。
- 4 釜に油を入れ、弱火でしょうがを炒め、豚肉を入れ炒める。
- 5 こんにゃく・にんじん・じゃがいもの順に炒め、調味する。
- 6 だし汁を入れ、だいこんを入れて煮含める。

## 給食室の様子



にんじんの皮をむきます



削り節でだしをとります



割干しだいこんをゆでます



だいこんを切ります



ごま酢あえを作ります



豚肉とだいこんの煮物を作ります

# 横浜市立西本郷小学校の給食

2019年



ごはん 牛乳 ハンバーグ和風ソース きんぴら みそ汁



きんぴら		
材料名	切り方	1人分(g)
ごぼう	ささがき	25
にんじん	せん	15
つきこんにゃく	3cm	15
ごま(白)		2
ごま油		0.5
しょうゆ		2.7
砂糖		1.3
酒		0.5
七味唐辛子		0.01
水		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 つきこんにゃくを切り、下ゆでする。
- 2 にんじん・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
- 3 ごま油を熱し、ごぼう・つきこんにゃく・にんじんを炒める。
- 4 水を入れて、火が通ったら調味する。
- 5 ごま・七味唐辛子を入れる。

給食室の様子



# 横浜市立西本郷小学校の給食



## ●献立名●

はいがごはん 牛乳 いわしのかば焼き きゅうりの梅肉あえ みそ汁



給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
いわし		40(2枚)
でんぷん		3
揚げ油(米油)		4
◆しょうが	汁	0.6
◆しょうゆ		4
◆砂糖		3
◆みりん		1.5
◆でんぷん		0.2
◆水		12

### 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。

材料名	切り方	1人分(g)
きゅうり	4mm輪	45
梅干し(ペースト)		1
◆しょうゆ		0.3
◆みりん		0.3
塩		0.1

### きゅうりの梅肉あえの作り方

- 1 しょうゆ・みりんをひと煮立ちさせる。
- 2 きゅうりを切り、加熱処理する。
- 3 梅干し(ペースト)を調味料でのばす。
- 4 配食直前にきゅうりの水を切り、塩をふり、調味料であえる。



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30日（月）

## 横浜市立西本郷小学校の給食

Hブロック



## 【献立名】

- ・麦ごはん
- ・チキンカレー
- ・ごま酢あえ
- ・プルーン  
はっこう乳



## ごま酢あえの作り方

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
切干しだいこん	2cm	6	1 切干しだいこんをもどして切り、ゆでる。
にんじん	せん	5	2 ごまを切る。
ごま(白)	切る	3	3 にんじんを切り、かためにゆでる。
しょうゆ		2.7	4 調味料を煮立て、切干しだいこん・
砂糖		1.5	にんじんを入れる。
酢		2.5	5 ごまを入れ、火を止める。