

横浜市立西柴小学校の給食



はいがごはん ぎゅうにゅう

ぶたどんのぐ

ぶどうまめ さわにわん

●豚丼の具		●沢煮椀	
豚肉	45	豚肉（細）	10
たまねぎ	20	にんじん	12
こまつな	9	ねぎ	10
しめじ	7	ごぼう	8
しょうが	0.3	みずな	7
しらたき	10	えのきたけ	5
米油	0.7	しょうが	0.3
しょうゆ	4.3	しょうゆ	1.5
砂糖	1.3	塩	0.6
みりん	1.3	でんぶん	0.5
酒	1.5	削り節・だし昆布・水	120
●ぶどう豆			
だいず	17		
切り昆布	0.2		
しょうゆ	0.8		
砂糖	4		
塩	0.05		
水	5		



給食室をのぞいてみよう

昆布・削り節で
だしをとります

※給食室での作り方を紹介しています。



にんじんの皮をむきます



豚丼の具

- 1 しらたきを切り、下ゆでする。
- 2 こまつなを切り、ゆでる。
- 3 しめじをほぐし、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・しらたきを入れよく炒める。
- 5 しめじ・調味料を入れて煮る。
(汁が少し残る程度)
- 6 こまつなを入れる。



だいずを
ゆでます



ぶどう豆

- 1 だいずをやわらかくゆでる。
- 2 切り昆布をさっと洗い、煮る。
- 3 だいずのゆで汁を捨て、分量の水を加えて煮る。
途中で砂糖を2〜3回に分けて入れる。
- 4 30分程火止めをする。
- 5 再び点火し、塩・しょうゆ・切り昆布を入れ、弱火で煮含める。



ぶどう豆を作ります



沢煮椀

- 1 削り節・昆布でだしをとる。
- 2 みずな・えのきたけ・ねぎ・にんじん・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
- 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 ごぼう・にんじんを入れる。
- 6 えのきたけを入れ、煮えたら調味し、水溶きでんぶん・ねぎを入れる。
- 7 しょうが汁・みずなを入れる。



こまつなを
ゆでます



豚丼の具を
作ります

沢煮椀を
作ります





横浜市立西柴小学校の給食



八宝菜の作り方

(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		1.5
□ いか (短冊)		5
□ 酒		0.5
はくさい	短冊	35
たまねぎ	7mmうす	25
もやし		20
にんじん	3mmいちよう	10
こまつな	2cm	9
しょうが	みじん	0.5
米油		0.7
しょうゆ		1
砂糖		0.3
塩		0.9
こしょう		0.02
ごま油		0.2
でんぶん		3
水		20

給食室をのぞいてみよう



しょうがの皮をむきます



だいこん・にんじんを下ゆでします



中華あえを作ります

八宝菜を作ります

- 1 うずら卵缶をザルにあける。
- 2 こまつなを切り、ゆでる。
- 3 はくさいを葉ともとに分けて切る。
- 4 たまねぎ・にんじん・しょうがを切る。
- 5 いか・むきえびを解凍し、酒につける。
- 6 釜に油を入れ、弱火でしょうがを炒め、豚肉を炒める。
- 7 にんじん・たまねぎを炒める。
- 8 水・調味料を入れ、煮えたら、はくさいのもと・いか・もやしを入れる。
- 9 うずら卵・むきえび・はくさいの葉を入れる。
- 10 水溶きでんぶんを入れ、こまつなを入れる。
- 11 ごま油を入れる。



横浜市立西柴小学校の給食



献立名

麦ごはん 牛乳 タッカルビ わかめスープ



給食室をのぞいてみよう



野菜を切ります



キャベツを下ゆでします



タッカルビを作ります



わかめスープを作ります



タッカルビ		
材料名	切り方	1人分(g)
鶏肉		30
じゃがいも	1cmいちょう	50
キャベツ	短冊	35
たまねぎ	うす	30
しょうが	みじん	0.5
にんにく	みじん	0.2
米油		0.7
しょうゆ		4
砂糖		1.2
みりん		2
塩		0.15
ごま油		0.3
コチジャン		1.5
でんぷん		1.2
チキンブイヨン		1
水		1.5

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 チキンブイオンを別容器にあける。
- 2 じゃがいも・たまねぎ・しょうが・にんにくを切る。
- 3 キャベツを切り、下ゆでする。
- 4 釜に油を入れ、弱火でにんにく・しょうがを炒める。
- 5 鶏肉・たまねぎを炒め、じゃがいもを入れて炒める。
- 6 チキンブイオンを入れる。
- 7 材料が煮えたら、調味する。
- 8 キャベツを入れる。
- 9 水溶きでんぷんでとろみをつけ、ごま油を入れる。

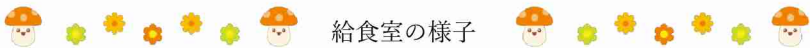


横浜市立西柴小学校の給食

献立名 ごはん 牛乳 豚肉のごままぶし はま菜ちゃんたっぷり野菜の豆にゆうみそスープ



はま菜ちゃんたっぷり野菜の豆にゆうみそスープ		
材料名	切り方	1人分(g)
◆小麦粉		8
◆水		7
豚肉		10
油揚げ	短冊	3
さつまいも	5mmいちょう	10
キャベツ	短冊	15
だいこん	5mmいちょう	10
たまねぎ	うす	8
にんじん	3mmいちょう	8
にら	2cm	3
豆乳		20
淡色辛みそ		8
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 キャベツ・にら・たまねぎ・にんじん・だいこん・さつまいもを切り、さつまいもは水につける。
- 4 だし汁に豚肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- 5 小麦粉・水を混ぜ合わせ、練る。
- 6 だいこん、にんじんを入れる。
- 7 すいとんをつみ入れ、たまねぎ、さつまいもを入れる。
- 8 キャベツ・油揚げを入れ、煮えたら豆乳、みそを入れる。
- 9 にらを入れる。



ごぼうの皮を包丁の背でとります



材料を切ります



こまつなをゆでます



豚肉に骨などが入っていないか、検品します



豚肉のごままぶしを作ります

豆にゆうみそスープを作ります



みそを溶いておきます



横浜市立西柴小学校の給食

2019年



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



マカロニのクリーム煮		
材料名	切り方	1人分(g)
マカロニ		25
鶏肉		20
◆むきえび		10
◆ワイン(白)		1
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

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 にんじん・たまねぎ・パセリを切る。
- 2 むきえびを解凍し、白ワインにつける。
- 3 マカロニをかためにゆでる。
- 4 ホワイトルーを作る。(◇の材料)
- 5 油を熱し、鶏肉・たまねぎ・にんじんを炒め、水を入れて煮る。
- 6 煮えたら調味する。
- 7 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。
- 8 マカロニ・粉チーズを入れる。
- 9 パセリを入れる。

横浜市立西柴小学校の給食



●献立名●

ごはん 牛乳 ジャガマーボー 中華スープ



給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
豚肉(ひき)		12
じゃがいも	1.5cm角	60
たまねぎ	1cm角	30
にんじん	5mmいちょう	10
赤ピーマン	1cm角	4
ピーマン	1cm角	3
しょうが	みじん	0.4
にんにく	みじん	0.2
米油		0.7
トマトケチャップ		1.5
しょうゆ		4
砂糖		0.5
淡色辛みそ		3.5
トウバンジャン		0.3
でんぷん		1
水		15

ジャガマーボーの作り方

- 1 ピーマンを切り、ゆでる。
- 2 たまねぎ・にんじん・赤ピーマン・じゃがいも・しょうが・にんにくを切る。
- 3 釜に油を入れ、弱火でにんにく・しょうがを炒め、トウバンジャンを炒める。
- 4 豚肉・たまねぎ・にんじん・じゃがいも・赤ピーマンを炒める。
- 5 水を加えて煮る。
- 6 材料が煮えたら調味料を入れる。
- 7 水溶きでんぷんでとろみをつけ、ピーマンを入れる。

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。



5月29日(金)

横浜市立西柴小学校



【献立名】

- はいがごはん
- 牛乳
- 麻婆豆腐
- 中華あえ

