

# 横浜市立新田小学校の給食



ごはん ぎゅうにゅう  
ぶたにくのごままぶし  
かきたまじる

●豚肉のごままぶし		●かきたま汁	
豚肉	40	鶏卵	25
ごぼう	15	絹ごし豆腐	10
にんじん	10	みずな	5
こまつな	9	ねぎ	5
しょうが	1.2	かんぴょう	1
つきこんにやく	20	しょうゆ	1
ごま（白）	6.5	酒	1
しょうゆ	4.6	塩	0.8
砂糖	2.2	でんぶん	1
みりん	1	削り節・だし昆布・水	
酒	2		120

※給食室での作り方を紹介しています。

## 豚肉のごままぶし

- 1 つきこんにやくを切り、下ゆでする。
- 2 こまつなを切り、ゆでする。
- 3 にんじん・しょうが・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
- 4 ごまを切る。
- 5 調味料を煮立たせ、しょうが・豚肉を入れてほぐし、つきこんにやく・ごぼう・にんじんを入れ、汁がなくなるまで炒りつける。
- 6 ごまを入れる。
- 7 こまつなを入れる。

## かきたま汁

- 1 削り節・昆布でだしをとる。
- 2 豆腐を切り、流水に通す。
- 3 ねぎ・みずなを切る。
- 4 かんぴょうをもどし、切る。
- 5 鶏卵を割る。
- 6 だし汁にかんぴょうを入れ、煮る。
- 7 調味料・豆腐を入れ、水溶きでんぶんを入れる。
- 8 鶏卵をといて流し入れる。
- 9 ねぎ・みずなを入れる。



給食室をのぞいてみよう

野菜は流水で3回洗います



ごぼうの皮をむきます



昆布・削り節でだしをとります



スチームコンベクションオープンでごはんを炊きます



卵を1個ずつ確認しながら割ります



かきたま汁を作ります



こまつなをゆでます



豚肉のごままぶしを作ります







# 横浜市立新田小学校の給食

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の作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
かつお(角)		45
凍り豆腐		5
でんぶん		5
揚げ油(米油)		6
ごま(白)		3
しょうが		0.7
しょうゆ		1.6
砂糖		1.5
甘みそ		5
酒		1
水		18

### 給食室をのぞいてみよう

- 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・かつおにでんぶ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。



野菜は流水で3回洗います



機械や包丁を使い、材料を切ります



ごまを炒り、フードカッターで切ります



缶切り機を使い、うずら卵(缶)を開けます



きゅうりの梅肉あえを作ります

凍り豆腐、かつおを揚げます



かつおのごまみそあえを作ります

すまし汁を作ります





# 横浜市立新田小学校の給食

2021年  
10月



献立名

麦ごはん 牛乳 煮魚 ぶどう豆 豚汁



豚汁		
材料名	切り方	1人分(g)
木綿豆腐	1 c m角	20
豚肉		10
だいこん	5 mmいちょう	15
にんじん	3 mmいちょう	10
ねぎ	小口	10
こまつな	2 c m	9
ごぼう	さががき	8
淡色辛みそ		6
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 豆腐を切り、流水に通す。
- 3 こまつなを切り、下ゆでする。
- 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 だし汁に豚肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- 6 ごぼう・だいこん・にんじんを入れ煮る。
- 7 煮えたら豆腐・みそ・ねぎを入れる。
- 8 こまつなを入れる。

給食室をのぞいてみよう

野菜は流水で3回洗います



野菜を切ります



だいこん・しょうがの皮をむきます



こまつなを下ゆでします



ぶどう豆を作ります



削り節でだしをとります



煮魚を作ります



豚汁を作ります

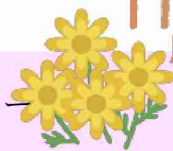




# 横浜市立新田小学校の給食

2020年

11月



献立名 はいがパン 牛乳 サーモンフライ 野菜のスープ煮 りんごゼリー



野菜のスープ煮		
材料名	切り方	1人分(g)
じゃがいも	1.5 c m角	30
キャベツ	短冊	40
たまねぎ	1.5 c m角	40
にんじん	1 c mちょう	20
かぶ	くし	15
しょうゆ1.8L		1
酒		1
食塩		0.85
黒こしょう		0.02
豚骨・水		60



## 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 豚骨でスープをとる。
- 2 キャベツ・にんじん・かぶ・たまねぎ・じゃがいもを切る。
- 3 スープにたまねぎ・にんじん・じゃがいもを入れる。
- 4 煮えたらかぶ・キャベツ・調味料を入れ煮込む。

## 給食室の様子



野菜は流水で  
3回洗います



野菜を切ります



豚骨を煮て  
スープを作ります



野菜のスープ煮  
を作ります



サーモンフライを  
揚げます  
中まで火が通って  
いるか確認します



# 横浜市立新田小学校の給食

2019年



●献立名●

麦ごはん 牛乳 生揚げのそぼろ煮 磯香あえ



給食室の様子



生揚げのそぼろ煮		
材料名	切り方	1人分(g)
◆生揚げ	2cm角	60
◆しょうゆ		4
◆砂糖		3
◆水		10
豚肉(ひき)		15
じゃがいも	2cm角	35
たまねぎ	2cm角	40
にんじん	5mmいちょう	15
しょうが	みじん	0.3
サラダ用こんにゃく(きざみ)		7
米油		0.7
しょうゆ		4
みりん		1
でんぷん		1.2
削り節・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 だしをとる。
- 2 サラダ用こんにゃくをザルにあける。
- 3 生揚げを油抜きして切り、別煮する。
- 4 にんじん・たまねぎ・じゃがいも・しょうがを切る。
- 5 釜に油を入れ、弱火でしょうがを炒め、ひき肉・サラダ用こんにゃく・にんじん・たまねぎ・じゃがいもを炒める。
- 6 だし汁を入れて調味し、煮る。
- 7 煮えたら水溶きでんぷんを入れ、生揚げを入れる。



# 横浜市立新田小学校の給食



## ●献立名●

ごはん 牛乳 ゴーヤチャンプルー みそ汁 だいずとじゃこの炒り煮

給食室の様子

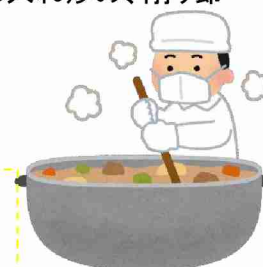


材料名	切り方	1人分(g)
鶏卵		30
豚肉		25
もやし		40
◆にがうり	うす	15
◆塩		0.2
にんじん	せん	10
にんにく	みじん	0.3
小町ふ		3
削り節(薄)		1
ごま油		0.7
しょうゆ		1.2
砂糖		0.6
酒		0.7
塩		0.6

## ゴーヤチャンプルーの作り方

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

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。



11月21日(月)

## 横浜市立新田小学校の給食 Bブロック



## 【献立名】

- ・麦ごはん
- ・ポークカレー
- ・ごま酢あえ
- ・プルーン  
はっこう乳

## ポークカレーの作り方

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	小間	25	1 にんじん・たまねぎ・じゃがいも・にんにく・しょうがを切る。 2 カレールーを作る。 3 釜に油を入れ、弱火でにんにく・しょうがを炒め、たまねぎを入れてよく炒め、豚肉と1/3量のカレー粉・少量の塩を加えて炒める。 にんじん・じゃがいもを入れ、さらに炒め、水を加えて煮込む。 4 材料が煮えたら調味料を入れ、ルーを加えて弱火で煮込む。
じゃがいも	1.5cm角	50	
たまねぎ	2cm角	60	
にんじん	いちょう	15	
しょうが	みじん	0.3	
にんにく	みじん	0.2	
米油		0.7	
小麦粉		8	
マーガリン		7	
カレー粉		1	
トマトケチャップ		2	
中濃ソース		2	
しょうゆ		3	
塩		1	
水		80	