

横浜市立野庭すずかけ小学校の給食



ごはん ぎゅうにゅう	
ふくめに いそかあえ	
こまつなとじゃこのふりかけ	
●ふくめ煮	●磯香あえ
鶏肉 35	キャベツ 45
うずら卵（缶） 18	きざみのり 0.3
凍り豆腐 3	しょうゆ 1.5
さといも 30	塩 0.15
にんじん 20	●こまつなとじゃこの
こんにゃく 15	ふりかけ
しょうゆ 4.5	こまつな 9
砂糖 1.7	ちりめんじゃこ 2
みりん 1.6	ごま（白） 1
酒 1	ごま油 0.8
塩 0.2	しょうゆ 0.8
削り節・水 30	みりん 0.6

※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



さといもの皮をむきます



機械や包丁を使い、野菜を切ります



こまつな・さといもを下ゆでします



磯香あえを作ります



こまつなとじゃこのふりかけを作ります



ふくめ煮を作ります



ふくめ煮

- 1 だしをとる。
- 2 うずら卵缶をザルにあける。
- 3 こんにゃくを切り、下ゆでする。
- 4 にんじん・さといもを切り、さといもは下ゆでする。
- 5 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 6 だし汁を煮立て、鶏肉・こんにゃく・にんじんを入れ、調味し、煮る。
- 7 さといも・凍り豆腐を入れる。
- 8 うずら卵を入れて煮含める。

磯香あえ

- 1 キャベツを切り、下ゆでする。
- 2 調味料を煮立て、キャベツを入れる。
- 3 きざみのりを入れる。

こまつなとじゃこのふりかけ

- 1 こまつなを切り、下ゆでする。
- 2 ちりめんじゃこを熱湯に通し、弱火でから炒りする。
- 3 ごま油を熱し、こまつな・ちりめんじゃこを入れ調味する。
- 4 ごまを入れる。



横浜市立野庭すずかけ小学校の給食



変わり五目豆の作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
だいず		17
豚肉		15
凍り豆腐		3
じゃがいも	1. 5cm角	45
揚げ油(米油)		
にんじん	1cm角	15
ピーマン	1cm角	5
こんにやく	1cm角	10
米油		0.5
しょうゆ		5.5
砂糖		2
みりん		1
水		25



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



じゃがいもの芽を取り除きます

- 1 だいずをやわらかくゆでる。
- 2 こんにやくを切り、下ゆでする。
- 3 ピーマンを切り、ゆでる。
- 4 にんじんを切る。
- 5 じゃがいもを切り、油の温度160℃で揚げる。
- 6 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 7 油を熱し、豚肉を炒め、にんじん・こんにやくを入れて炒める。
- 8 調味料・水を入れ、にんじんが煮えたら、だいず・凍り豆腐を入れて煮る。
- 9 材料に味がしみたら、じゃがいもを入れる。
- 10 ピーマンを入れる。



ピーマンをゆでます



卵を1個ずつ確認しながら割ります



だいずをゆでます



じゃがいもを揚げます

変わり五目豆を作ります



たまごスープを作ります



横浜市立野庭すずかけ小学校の給食



2021年



献立名

チーズパン 牛乳 鶏肉のトマトシチュー キャベツサラダ ミックスフルーツ



鶏肉のトマトシチュー		
材料名	切り方	1人分(g)
鶏肉		30
ワイン(白)		0.5
じゃがいも	1.5cm角	40
たまねぎ	1.5cm角	50
カットトマト(缶)		20
にんじん	5mmいちょう	20
ブロッコリー	小房	10
にんにく	みじん	0.3
米油		0.7
トマトケチャップ		8
中濃ソース		3
塩		0.75
こしょう		0.03
水		35

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



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 カットトマト缶を別容器にあける。
- 2 ブロッコリーを切り、下ゆでする。
- 3 にんじん・たまねぎ・じゃがいも・にんにくを切る。
- 4 釜に油を入れ、弱火でにんにくを炒め、たまねぎを入れ、よく炒める。
- 5 鶏肉を入れ、ワインをふり入れながら炒め、にんじん・じゃがいもを入れてさらに炒め、水を加えて煮込む。
- 6 煮えたら、カットトマトと調味料を入れて、弱火で煮込む。
- 7 ブロッコリーを入れる。



缶切り機で、果物の缶詰を開けます



ブロッコリーを下ゆでします

キャベツサラダを作り、クラスごとの食缶に秤で量って配食します



鶏肉のトマトシチューを作ります

横浜市立野庭すずかけ小学校の給食



献立名 麦ごはん 牛乳 肉じゃが からしじょうゆあえ だいずとじゃこの炒り煮



肉じゃが		
材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		20
じゃがいも	2 c m角	60
たまねぎ	くし	55
にんじん	乱	20
しらたき	3 c m	30
米油		0.7
しょうゆ		5.5
砂糖		2.2
みりん		1
塩		0.1
水		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 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。

給食室の様子



もやしをゆでます



野菜を切ります



からしじょうゆあえを作ります

調味料を量っておきます



肉じゃがを作ります



だいずとじゃこの炒り煮を作ります



横浜市立野庭すすかけ小学校の給食

2019年



●献立名●

黒パン 牛乳 さけのクリーム煮 ごぼうソテー グレープゼリー



給食室の様子

さけのクリーム煮		
材料名	切り方	1人分(g)
◆さけ(角)		35
◆ワイン(白)		1.5
◆塩		0.1
じゃがいも	1.5cm角	40
たまねぎ	2cm角	40
ほうれんそう	2cm	10
にんにく	みじん	0.1
米油		0.7
◆小麦粉		2.5
◆バター		2.5
牛乳		20
豆乳		20
脱脂粉乳		5
粉チーズ		2
塩		0.8
こしょう		0.02
水		40

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 ほうれんそうを切り、ゆでる。
- 2 じゃがいも・にんにく・たまねぎを切る。
- 3 ホワイトルーを作る。
- 4 さけをゆで、塩・ワインにつける。
- 5 釜に油を入れ、弱火でにんにくを炒め、たまねぎを入れてよく炒める。
- 6 じゃがいもを入れさらに炒め、水を加える。
- 7 材料が煮えたら調味する。
- 8 ルーを入れ、牛乳・溶いた脱脂粉乳・豆乳を入れ弱火で煮込む。
- 9 さけ・粉チーズを入れる。
- 10 ほうれんそうを入れる。



●献立名●

ロールパン 牛乳 変わり五目豆 わかめスープ ラフランスゼリー



給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
だいず		17
豚肉		15
凍り豆腐		3
じゃがいも	1.5cm角	50
揚げ油(米油)		3
にんじん	1cm角	10
ピーマン	1cm角	5
こんにゃく	1cm角	20
米油		0.5
しょうゆ		4.6
砂糖		1.7
みりん		0.8
水		20

変わり五目豆の作り方

- 1 だいずをやわらかくゆでる。
- 2 こんにゃくを切り、下ゆでする。
- 3 ピーマン・にんじんを切り、ピーマンはゆでる。
- 4 じゃがいもを切り、油の温度160℃で揚げる。
- 5 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 6 油を熱し、豚肉を炒め、にんじん・こんにゃくを入れて炒め、調味料・水を入れ、にんじんが煮えたら、だいず・凍り豆腐を入れて煮る。
- 7 材料に味がしみたら、じゃがいもを入れる。
- 8 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

10月31日(月)

横浜市立野庭すずかけ小学校の給食 Hブロック



【献立名】

- ごはん
- 牛乳
- ハンバーグ
和風ソース
- きんぴら
- みそ汁

みそ汁の作り方

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
油あげ	短冊	5	1 だしをとる。
さつまいも	いちょう	15	2 油揚げを油抜きし、切る。
だいこん	せん	15	3 こまつなを切り、下ゆでする。
こまつな	2cm	9	4 さつまいも・だいこんを切る。
淡色辛みそ		6.5	5 だし汁にだいこん・さつまいもを入れ煮る。
赤色辛みそ		2	6 煮えたら油揚げを入れ、みそを入れる。
削り節		1.5	7 こまつなを入れる。
水		120	