

# 横浜市立能見台小学校の給食



ごはん ぎゅうにゅう		
ぶたにくときりぼしだいこんのもの		
みそしる なっとう		
●豚肉と切干し	ねぎ	5
だいこんの煮物	わかめ（生）	2
豚肉	25 淡色辛みそ	6
にんじん	15 赤色辛みそ	2
こまつな	9 削り節・水	110
切干しだいこん	6 ●納豆	
ごま（白）	2 納豆	30
米油	0.5 しょうゆ	1.6
しょうゆ	3.5 みりん	0.6
砂糖	1.3 削り節・水	1.6
みりん	1	
水	5	
●みそ汁		
木綿豆腐	20	
じゃがいも	20	

※給食室での作り方を紹介しています。

## 豚肉と切干しだいこんの煮物

- 1 切干しだいこんをもどし、切る。
- 2 こまつなを切り、ゆでる。
- 3 にんじんを切る。
- 4 ごまを切る。
- 5 油を熱し、豚肉・切干しだいこん・にんじんを炒め、水と調味料を入れて煮る。
- 6 ごまを入れる。
- 7 こまつなを入れる。

## みそ汁

- 1 だしをとる。
- 2 豆腐を切り、流水に通す。
- 3 じゃがいも・ねぎを切る。
- 4 わかめを切る。
- 5 だし汁にじゃがいもを入れて煮る。
- 6 豆腐を入れ、みそ・ねぎを入れる。
- 7 わかめを入れる。

みそ汁を作ります



給食室をのぞいてみよう

豆腐を別容器に移し替えて、調理室内に運びます



豚肉と切干しだいこんの煮物を作り、クラスごとの食缶に秤で量って配食します





# 横浜市立能見台小学校の給食

献立名

はいがパン  
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の作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
鶏肉		35
ワイン(白)		0.5
じゃがいも	2cm角	50
たまねぎ	1.5cm角	50
カットトマト(缶)		20
にんじん	5mmちょう	20
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		0.7
こしょう		0.03
水		35

### 給食室をのぞいてみよう



じゃがいもの芽を取り除きます



野菜は流水で3回洗います

- 1 カットトマト缶を別容器にあける。
- 2 にんじん・たまねぎ・じゃがいも・にんにくを切る。
- 3 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。
- 4 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。
- 5 煮えたら、カットトマトと残りの調味料を入れて弱火でよく煮込む。



ミックスフルーツをクラスごとの食缶に秤で量って配食します



肉に骨などが入っていないか、検品しています



鶏肉のトマトシチューを作ります



キャベツを下ゆでします

キャベツサラダを作ります





# 横浜市立能見台小学校の給食

2021年  
10月



献立名

麦ごはん 牛乳 豚肉とだいこんの煮物 ごまじょうゆあえ 納豆



ごまじょうゆあえ		
材料名	切り方	1人分(g)
もやし		45
こまつな	2 c m	9
ごま(白)		3
しょうゆ		2
塩		0.1

## 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 ごまを炒って切りごまにする。
- 2 こまつなを切り、ゆでる。
- 3 もやしをゆでる。
- 4 配食直前に野菜の水をきり、塩をふり、しょうゆ・ごまを入れあえる。

## 給食室をのぞいてみよう



にんじんの皮をむきます



じゃがいもの芽を取り除きます

野菜を切ります



もやしをゆでます



豚肉とだいこんの煮物を作ります

クラスごとの食缶に秤で量って配食します



ごまじょうゆあえを作ります



# 横浜市立能見台小学校の給食

2020年



献立名

麦ごはん 牛乳 親子煮 だいずとじゃこの炒り煮



給食室の様子

だいずとじゃこの炒り煮		
材料名	切り方	1人分(g)
だいず(水煮)		12
ちりめんじゃこ		3
ごま(白)		2
米白絞油		0.2
しょうゆ		0.8
砂糖		0.7
酒		1
水		1

## 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 だいずを別容器にあける。
- 2 ちりめんじゃこを熱湯に通し、弱火でから炒りする。
- 3 油を熱し、だいずを炒め、調味料・水を入れる。
- 4 調味料が煮ついたら、ちりめんじゃこを入れ、混ぜ合わせる。
- 5 ごまを入れる。  
(やわらかめに仕上げる)



こまつな虫や泥がついていないか確認しながら洗います



野菜を切ります



削り節でだしをとります



だいずとじゃこの炒り煮をクラスごとに配食します



ほとんどの給食は回転釜で作っています



卵を割り、溶いて流し入れます





# 横浜市立能見台小学校の給食

2019年



●献立名●

麦ごはん 牛乳 豚肉とだいこんの煮物 ごましょうゆあえ 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いちよう	70
にんじん	1cmいちよう	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		0.3
削り節・水		15

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 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。



# 横浜市立能見台小学校の給食



2018

## ●献立名●

麦ごはん 牛乳 ツナそぼろ おひたし 呉汁 手巻きのり



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

材料名	切り方	1人分(g)
ほうれんそう	2cm	20
えのきたけ	2cm	10
しょうゆ		1.7
みりん		1
酒		0.2

### おひたしの作り方

- 1 調味料をひと煮立ちさせる。
- 2 えのきたけを切り、ゆでる。
- 3 ほうれんそうを切り、ゆでる。
- 4 配食直前にほうれんそう・えのきたけの水をきり、調味料であえる。

### 給食室の様子





1月17日(火)

横浜市立能見台小学校の給食

Hブロック



## 【献立名】

- はいがごはん
- 牛乳
- 親子煮
- きんぴら

## 親子煮

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
鶏卵		40	1 ほうれんそうを切り、ゆでる。
鶏肉	小間	20	2 にんじん・たまねぎ・じゃがいもを切る。
凍り豆腐		3	3 凍り豆腐をもどし、軽くしぼる。
じゃがいも	7mmいちょう	40	4 鶏卵を割る。
たまねぎ	うす	50	5 調味料・水を煮立て、鶏肉・にんじんを入れて煮る。
にんじん	5mmいちょう	10	
ほうれんそう	2cm	9	6 にんじんが煮えたら、たまねぎ・じゃがいもを入れて煮る。
しょうゆ		5	
砂糖		2	7 凍り豆腐を入れる。
みりん		1	8 鶏卵をといて流し入れ、静かにへらを入れる。
酒		1	9 ほうれんそうを入れる。
塩		0.3	
水		10	