

横浜市立恩田小学校の給食



むぎごはん りゅうにゅう		
ちゅうかどんのぐ		
ちゅうかあえ		
●中華丼の具	ごま油	0.2
豚肉	20	でんぷん
うずら卵（缶）	20	水
むきえび	10	●中華あえ
酒	1	もやし
キャベツ	40	きゅうり
たまねぎ	30	ごま（白）
にんじん	10	しょうゆ
チンゲンサイ	8	砂糖
しょうが	0.5	酢
米油	0.7	塩
しょうゆ	2	ごま油
砂糖	0.3	ラー油
塩	0.7	
こしょう	0.02	

※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



調味料を量っておきます



クラスごとに
牛乳を詰め替えます



中華丼の具

- 1 うずら卵缶をザルにあける。
- 2 キャベツ・チンゲンサイ（葉とともに分ける）・にんじん・たまねぎ・しょうがを切る。
- 3 むきえびを解凍し、酒につける。
- 4 釜に油を入れ、弱火でしょうがを炒め、豚肉を炒める。にんじん・たまねぎの順に炒め、チンゲンサイのもと・キャベツを加え、炒める。
- 5 むきえびを入れ、火が通ったら水を入れ、うずら卵・調味料・チンゲンサイの葉を入れる。
- 6 水溶きでんぷんを入れる。
- 7 ごま油を入れる。

中華あえ

- 1 甘酢を作る。
- 2 ごまを炒って切りごまにする。
- 3 もやしをゆでる。
- 4 きゅうりを切り、加熱処理する。
- 5 配食直前に野菜の水をきり、甘酢・ごま・ごま油・ラー油を入れあえる。



中華丼の具を
作ります



中華あえを作ります



別鍋でアレルギー除去食
を作ります



横浜市立恩田小学校の給食

献立名

丸パン
牛乳
コロッケ
ポイルドキャベツ
卵とトマトのスープ



卵とトマトのスープの作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
鶏卵		25
木綿豆腐	1cm角	20
豚肉		5
トマト	1.5cm角	20
たまねぎ	うす	10
こまつな	2cm	9
えのきたけ	2cm	7
しょうが		0.3
しょうゆ		1
塩		0.8
こしょう		0.02
でんぶん		1
豚ガラスープ		15
水		95

給食室をのぞいてみよう



卵を1個ずつ確認しながら割ります



キャベツをゆでて流水で冷めます



別鍋でアレルギー除去食を作ります

- 豆腐を切り、流水に通す。
- 豚ガラスープを別容器にあける。
- こまつなを切り、下ゆでする。
- トマト・たまねぎ・えのきたけを切る。
- しょうがをすり、汁にする。
- 鶏卵を割る。
- 水に豚肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- 豚ガラスープ・たまねぎを入れ、煮えたらトマトを入れ調味し、豆腐・えのきたけ・水溶きでんぶんを入れる。
- 鶏卵をといて流し入れる。
- しょうが汁・こまつなを入れる。

卵とトマトのスープを作ります



コロッケを揚げます



横浜市立恩田小学校の給食

2021年
10月



献立名

はいがごはん ビーフカレー ごま酢あえ プルーンはっこう乳



ビーフカレー		
材料名	切り方	1人分(g)
牛肉		30
じゃがいも	1.5 c m角	50
たまねぎ	2 c m角	65
にんじん	8 mm ちょう	20
しょうが	みじん	0.2
にんにく	みじん	0.1
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		3
しょうゆ		1.5
塩		0.8
水		80

給食室をのそいてみよう



たまねぎ・にんじんの皮をむきます



じゃがいもの皮は機械でむきます

機械や包丁を使い野菜を切ります



ごま酢あえを作ります



カレールーを作ります



ビーフカレーを作ります



たまねぎをよく炒めます





横浜市立恩田小学校の給食

献立名 秋味ごはん (麦ごはん) 牛乳 さつまいもと栗の甘煮 すまし汁



秋味ごはんの具		
材料名	切り方	1人分(g)
さけ(冷フレーク)		30
凍り豆腐(細)		3
にんじん	せん	10
ごぼう	ささがき	10
しめじ		7
ごま(白)		0.7
米油		0.5
しょうゆ		2.5
砂糖		1.1
みりん		1
酒		1
塩		0.2
削り節・水		10

給食室の様子



こまつなに虫などが付いていないか確認しながら洗います

凍り豆腐をもどします



だしをとります



野菜や豆腐を切ります

秋味ごはんの具を作ります



こまつなを下ゆでします



さつまいもを下ゆでします



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 だしをとる。
- 2 にんじん・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
- 3 しめじをほぐす。
- 4 さけフレークを解凍し、別容器にあける。
- 5 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 6 ごまを切る。
- 7 油を熱し、にんじん・ごぼうを炒め、調味し、だし汁・凍り豆腐・しめじを入れて煮る。
- 8 さけを入れて煮含める。
- 9 ごまを入れる。

横浜市立恩田小学校の給食

2019年



●献立名●

中華丼（はいがごはん） 牛乳 中華あえ



給食室の様子



中華丼の具

材料名	切り方	1人分(g)
うずら卵缶		20
豚肉		20
◆むきえび		20
◆酒		1.5
キャベツ	短冊	40
たまねぎ	うす	30
にんじん	短冊	12
チンゲンサイ	2cm	8
しょうが	みじん	0.5
米油		0.7
しょうゆ		2.7
砂糖		0.4
塩		1
こしょう		0.02
ごま油		0.2
でんぷん		3
水		25

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 うずら卵缶をザルにあげる。
- 2 キャベツ・チンゲンサイ（葉とともに分ける）・にんじん・たまねぎ・しょうがを切る。
- 3 むきえびを解凍し、酒につける。
- 4 釜に油を入れ、弱火でしょうがを炒め豚肉を炒める。にんじん・たまねぎの順に炒める。
- 5 えび・チンゲンサイのもと・キャベツを加え炒める。
- 6 火が通ったら水を入れ、うずら卵・調味料・チンゲンサイの葉を入れる。
- 7 水溶きでんぷんを入れる。
- 8 ごま油を入れる。

横浜市立恩田小学校の給食



●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。



2月10日(水)

横浜市立恩田小学校の給食

Dブロック



【献立名】

- ・麦ごはん
- ・牛乳
- ・親子丼の具
- ・みそ汁
- ・黒みつかん



親子丼の具の作り方

給食の作り方です。参考してみてくださいね。

材料	切り方	一人分 g	作り方
鶏卵		35	1 だしをとる。
鶏肉		20	2 ほうれんそうを切り、ゆでる。
凍り豆腐(細)		3	3 にんじん・たまねぎを切る。
たまねぎ	うす	35	4 凍り豆腐をもどし、しぼる。
にんじん	3mm いちょう	10	5 鶏卵を割る。
ほうれんそう	2cm	5	6 だし汁と調味料を煮立て、鶏肉・にんじんを入れて煮る。
しょうゆ		4.5	
砂糖		1.6	7 にんじんが煮えたら、たまねぎ・凍り豆腐を入れる。
みりん		1	
酒		1	8 鶏卵をといて流し入れ、静かにへらをいれる。
塩		0.4	
削り節(薄)・水		7	9 ほうれんそうを入れ、火を止める。