

# 横浜市立大鳥小学校の給食



むぎごはん ぎゅうにゅう	
おやこどんぐ	
みそしる くらみつかん	
●親子丼の具	●みそ汁
鶏卵 25	じゃがいも 20
鶏肉 25	たまねぎ 20
凍り豆腐（細） 3	こまつな 9
たまねぎ 40	淡色辛みそ 5.5
にんじん 10	赤色辛みそ 1.5
しょうゆ 4.3	削り節・水 110
砂糖 1.5	●黒みつかん
みりん 0.6	含蜜糖 7
塩 0.1	粉寒天 0.2
削り節・水 10	水 40
	きな粉 2
	砂糖 0.6
	塩 0.01

※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



たまねぎの皮をむきます



削り節でだしを  
とります



機械や包丁を使い、  
野菜を切ります



黒みつかん  
を作ります



卵を1個ずつ確認  
しながら割ります



みそ汁を作ります



親子丼の具  
を作ります

## 親子丼の具

- 1 だしをとる。
- 2 にんじん・たまねぎを切る。
- 3 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 4 鶏卵を割る。
- 5 だし汁と調味料を煮立て、鶏肉・にんじんを入れて煮る。
- 6 にんじんが煮えたら、たまねぎ・凍り豆腐を入れる。
- 7 鶏卵をといて流し入れ、静かにへらを入れる。

## みそ汁

- 1 だしをとる。
- 2 こまつなを切り、下ゆでする。
- 3 じゃがいも・たまねぎを切る。
- 4 だし汁にたまねぎ・じゃがいもを入れ、煮る。
- 5 煮えたらみそを入れる。
- 6 こまつなを入れる。

## 黒みつかん

- 1 水に粉寒天を加えよく混ぜてから点火し、沸騰後、完全に溶けるまで煮る。
- 2 含蜜糖を加え、煮る。
- 3 バットに流し入れて、粗熱がとれたら冷蔵庫に入れる。
- 4 きな粉・砂糖・食塩を混ぜ合わせ、クラスごとに配食する。





# 横浜市立大鳥小学校の給食

献立名

麦ごはん  
牛乳  
肉じゃが  
からししょうゆあえ  
だいずとじゃこの炒り煮

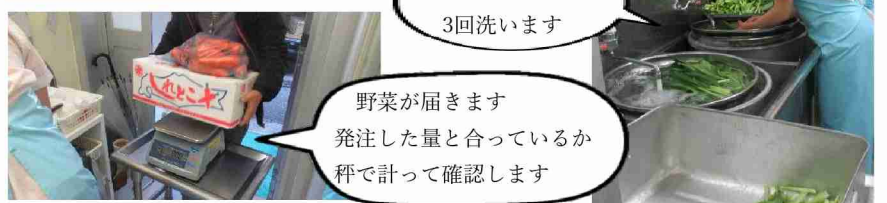


## 肉じゃがの作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		20
じゃがいも	2cm角	65
たまねぎ	くし	55
にんじん	乱	20
しらたき	3cm	30
米油		0.7
しょうゆ		5.5
砂糖		2.2
みりん		1
塩		0.1
水		5

### 給食室をのぞいてみよう



野菜は流水で3回洗います

野菜が届きます  
発注した量と合っているか秤で計って確認します

- 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。



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

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

もやしをゆでます

からししょうゆあえを作ります



# 横浜市立大鳥小学校の給食

2021年  
10月



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



きんぴら		
材料名	切り方	1人分(g)
ごぼう	さがぎ	20
にんじん	せん	10
つきこんにやく	3 c m	10
ごま(白)		2
ごま油		0.5
しょうゆ		2.3
砂糖		1
酒		0.5
七味唐辛子		0.01
水		3

## 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 つきこんにやくを切り、下ゆでする。
- 2 にんじん・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
- 3 ごま油を熱し、ごぼう・つきこんにやく・にんじんを炒める。
- 4 水を入れて、火が通ったら調味する。
- 5 ごま・七味唐辛子を入れる。

## 給食室をのぞいてみよう

野菜は流水で  
3回洗います



機械や包丁を使い  
野菜を切ります



削り節で  
だしをとります



ハンバーグは凍った  
状態で学校に届きます



スチームコンベクション  
オープンで焼きます



和風ソースを作り  
ハンバーグにかけます



きんぴらを作ります



みそ汁を作ります







# 横浜市立大鳥小学校の給食

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



ごはんが納品  
されます



だしをとります

## 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。



こまつなを  
下ゆでします



調味料を  
量っておきます

さつまいもと栗の  
甘煮を作ります



秋味ごはんの具  
を作ります





# 横浜市立大鳥小学校の給食

2019年



●献立名●

チーズパン 牛乳 米粉トマトシチュー ひじきサラダ みかん



給食室の様子



米粉トマトシチュー		
材料名	切り方	1人分(g)
鶏肉		20
ワイン(白)		1
じゃがいも	1.5cm角	40
たまねぎ	2cm角	55
カットトマト(缶)		30
にんじん	8mmいちょう	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		2.5
塩		0.5
こしょう		0.03
米粉		2
バター		0.2
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 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、弱火で煮込む。
- 6 水で溶いた米粉・溶かしバターを入れる。

# 横浜市立大鳥小学校の給食

11月 2018

## ●献立名●

ロールパン 牛乳 サーモンフライ  
さつまいもとベーコンのほっこり煮 ミネストローネ

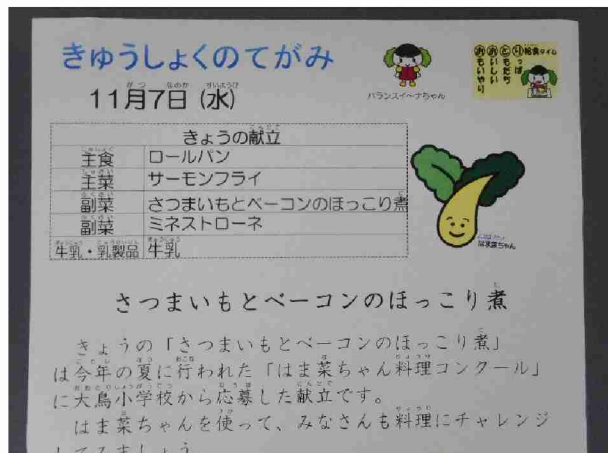
給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
ベーコン		5
さつまいも	8mmいちよう	40
たまねぎ	1.5cm角	10
しょうゆ		0.6
こしょう		0.01
チキンブイヨン		8
水		15

### さつまいもとベーコンのほっこり煮の作り方

- 1 チキンブイオンを別容器にあける。
- 2 たまねぎ・さつまいもを切り、さつまいもは水にさらす。
- 3 さつまいもをゆでる。
- 4 水・チキンブイオンを入れ、煮立たせ、たまねぎ・ベーコンを入れ、調味する。
- 5 さつまいもを入れ、煮る。



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



1月22日（金）

横浜市立大鳥小学校の給食

Gブロック



【献立名】

- ・ロールパン
- ・牛乳
- ・五目焼きそば
- ・ぽんかん



## 五目焼きそばの作り方

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
むし中華めん(細)		45	(揚げめん)
米油		5	1 めんを油の温度 180~200℃で揚げる。
豚肉		15	
しょうが	みじん	0.5	
しょうゆ		1	(五目あん)
酒		0.5	1 うずら卵缶をザルにあける。
うずら卵缶		16	2 にら・にんじん・たまねぎ・しょうがを切る。
いか(短冊)		10	3 はくさいを葉ともとに分けて切る。
むきえび		8	4 いか・むきえびを解凍し、酒につける。
酒		0.5	5 釜に油を入れ、弱火でしょうがを炒め、豚肉を炒め酒・しょうゆをふり入れる。
はくさい	短冊	30	6 にんじん・たまねぎ・はくさいのもとを炒める。
たまねぎ	うす	20	
にんじん	短冊	10	7 水・調味料(酢を除く)を入れ、煮えたらうずら卵・いか・むきえび・もやし・はくさいの葉を入れる。
にら	2cm	5	
米油		0.7	
しょうゆ		1.5	8 水溶きでんぷんを入れ、にら・酢を入れる。
砂糖		0.3	9 ごま油を入れ、火を止める。
酢		1	
塩		0.9	
こしょう		0.03	
ごま油		0.5	
でんぷん		2	
水		20	