

大綱小学校

5月 May の給食

ごはん
牛乳
かつおのごまみそあえ
磯香あえ
すまし汁



かつおのごまみそあえ		
材料	切り方	1人分 g
かつお（角）		50
凍り豆腐		5
でんぶん		6
米油（揚）		
炒りごま（白）		3
しょうが		0.9
しょうゆ		2.1
砂糖		1.5
甘みそ		5
酒		1
水		18



作り方

※給食室での作り方を紹介しています。

- 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°C～170°C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。

昆布・削り節で
だしをとります



こまつな
下ゆでします



フードカッターで
しょうがを切ります



キャベツを
ゆでます



磯香あえを作ります



かつおのごまみそあえ
を作ります



すまし汁を作ります



横浜市立大綱小学校の給食



給食室をのぞいてみよう

メロンの種を取り
1/8に切ります

あげパン ぎゅうにゅう	
やさいのスープに	
メロン	
●あげパン	しょうゆ 0.5
コッペパン	酒 1
揚げ油（米油）	塩 0.9
グラニュー糖 3	黒こしょう 0.02
砂糖 2	チキンブイヨン 15
塩 0.01	水 55
●野菜のスープ煮	●メロン
豚肉（厚） 25	メロン（青肉） 1/8切
じゃがいも 50	
たまねぎ 45	
キャベツ 35	
にんじん 15	

※給食室での作り方を紹介しています。

あげパン

- パンを、油の温度180°Cで揚げる。
- グラニュー糖・砂糖・塩を混ぜ、パンが熱いうちにまぶす。

野菜のスープ煮

- チキンブイヨンを別容器にあける。
- キャベツ・にんじん・たまねぎ・じゃがいもを切る。
- 水に豚肉を入れ、アクを取りながら煮る。
- チキンブイヨン・にんじん・たまねぎ・じゃがいもを入れて煮る。
- 煮えたらキャベツ・調味料を入れ、煮込む。

肉に骨などがないか、検品しています

野菜のスープ煮を作ります

横浜市立大綱小学校の給食



麻婆豆腐の作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
木綿豆腐	1cm角	120
豚肉（ひき）		20
にんじん	みじん	20
ねぎ	小口	15
しょうが	みじん	1
にんにく	みじん	0.1
米油		0.7
トマトケチャップ		2
しょうゆ		2
砂糖		0.8
淡色辛みそ		2
赤色辛みそ		3
テンメンジャン		1
トウバンジャン		0.3
ごま油		0.3
でんぶん		2
水		20

- 豆腐を切り、流水に通す。
- ねぎ・にんじん・にんにく・しょうがを切る。
- 釜に油を入れ、弱火でにんにく・しょうがを炒め、トウバンジャン・ねぎを炒める。
- ひき肉・にんじんを炒める。
- 水・調味料を入れて煮立ったら、豆腐を入れ、煮込む。
- 水溶きでんぶんを入れる。
- ごま油を入れる。



横浜市立大綱小学校の給食

2021年



献立名

チーズパン 牛乳 魚フライ 野菜のスープ煮



野菜のスープ煮		
材料名	切り方	1人分(g)
ベーコン		3
じゃがいも	2cm角	40
たまねぎ	せん	30
キャベツ	短冊	15
にんじん	厚いちょう	15
いんげん豆(手亡)		6
パセリ	みじん	0.3
にんにく	みじん	0.2
米油		0.5
塩		0.8
黒こしょう		0.02
チキンブイヨン		15
水		70

きゅうしょくしつ
給食室をのぞいてみよう

機械や包丁を使い
野菜を切ります



いんげん豆を
ゆでます



メルルーサフライを
揚げます 中まで火が
通っているか確認します

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 いんげん豆をかためにゆでる。
- 2 チキンブイヨンを別容器にあける。
- 3 キャベツ・にんじん・たまねぎ・にんにく・じゃがいも・パセリを切る。
- 4 釜に油を入れ、弱火でにんにく・ベーコン・たまねぎを炒める。
- 5 水・チキンブイヨン・にんじん・じゃがいもを入れ、煮る。
- 6 煮えたらキャベツ・調味料を入れ、煮込む。
- 7 いんげん豆・パセリを入れる。



にんにく・パセリを
フードカッターで
みじん切りにします

野菜のスープ煮
を作ります





横浜市立大綱小学校の給食

献立名 ロールパン 牛乳 さつまいもコロッケ ボイルドキャベツ クリームスープ



クリームスープ		
材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		10
ベーコン		3
たまねぎ	うす	30
にんじん	3mmいちょう	15
こまつな	2 cm	9
スイートコーン(ホール)		5
米油		0.7
牛乳		20
豆乳		20
塩		0.7
こしょう		0.01
チキンブイヨン		12
水		55



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 チキンブイヨンを別容器にあける。
- 2 スイートコーン(ホール)はザルにあける
- 3 こまつなを切り、下ゆでする。
- 4 たまねぎ・にんじんを切る。
- 5 油を熱し、豚肉・ベーコン・たまねぎ・にんじんを炒め、水・チキンブイヨンを入れて煮る。
- 6 コーンを入れ、煮えたら調味する。
- 7 牛乳・豆乳を入れる。
- 8 こまつなを入れる。



クリームスープを作ります



さつまいもコロッケを揚げます

横浜市立大綱小学校の給食

2019年



●献立名●

ロールパン 牛乳 変わり五目豆 わかめスープ



給食室の様子



変わり五目豆

材料名	切り方	1人分(g)
だいす		17
豚肉		10
凍り豆腐		6
でんぶん		6
じゃがいも	1.5cm角	50
揚げ油（米油）		5
にんじん	1cm角	10
ピーマン	1cm角	5
こんにゃく	1.5cm角	25
米油		0.5
しょうゆ		5
砂糖		2
みりん		1.5
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 だいす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°Cで揚げる。
- 6 凍り豆腐をもどし、しぶる。
- 7 凍り豆腐ででんぶんをまぶし、
油の温度160~170°Cで揚げる。
- 8 油を熱し、豚肉を炒め、にんじん・
こんにゃくを入れて炒める。
- 9 調味料・水を入れ、にんじんが
煮えたら、だいすを入れて煮る。
- 10 材料に味がしみたら、凍り豆腐・
じゃがいもを入れる。
- 11 ピーマンを入れる。

横浜市立大綱小学校の給食

11月
2018

●献立名●

麦ごはん 牛乳 はま菜ちゃん友達丼 みそ汁 カキ



給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
鶏卵		35
豚肉		15
たまねぎ	くし	60
ごぼう	ささがき	15
こまつな	2cm	10
にんじん	5mmいちょう	5
しょうゆ		5.5
砂糖		1
みりん		4
酒		2
削り節・水		5

はま菜ちゃん友達丼の作り方

- だしをとる。
- こまつなを切り、ゆでる。
- にんじん・たまねぎ・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
- 鶏卵を割る。
- だし汁と調味料を煮立て、豚肉・にんじん・ごぼうを入れ煮る。
- 煮えたら、たまねぎを入れ煮る。
- 鶏卵をといて流し入れ、静かにへらを入れる。
- こまつなを入れる。



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



3月7日（月）

横浜市立大綱小学校の給食

B ブロック



【献立名】

- ・黒パン
- ・牛乳
- ・ししゃもフライ
- ・ミックスビーンズサラダ
- ・クリームスープ



ミックスビーンズサラダの作り方

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
ミックスビーンズ(冷)		25	1 ミックスビーンズをゆで、水をきる。
きゅうり	2mm輪	10	2 甘酢を作る。
スイートコーンホール缶		10	3 きゅうり・たまねぎを切り、加熱処理する。たまねぎは水をよくきり、甘酢につける。
たまねぎ	うす	3	
砂糖		0.5	
酢		2	4 スイートコーンホール缶をザルにあける。
米サラダ油		2	5 甘酢につけたたまねぎと調味料でドレッシングソースを作る。
塩		0.4	6 ミックスビーンズ・コーン・きゅうりの水をきり、配食直前にドレッシングである。
こしょう		0.02	
からし		0.05	