

横浜市立さが丘小学校の給食



ごはん ぎゅうにゅう			
さばのあんかけ			
ほうとう			
●さばのあんかけ	●ほうとう		
さば	60	ほうとう（冷）	30
でんぷん	2	豚肉	5
米粉	1	油揚げ	5
揚げ油（米油）		かぼちゃ（冷）	20
しょうゆ	3.5	だいこん	10
砂糖	2.8	ねぎ	10
みりん	1	こまつな	9
でんぷん	0.3	にんじん	5
水	10	ごぼう	5
		しょうゆ	1
		淡色辛みそ	5
		赤色辛みそ	1
		削り節・水	120

※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

にんじんの皮をむきます



野菜は流水で3回洗います



ほうとう

- 1 だしをとる。
- 2 ほうとう・かぼちゃを別容器にあける。
- 3 油揚げを油抜きし、切る。
- 4 こまつなを切り、下ゆでする。
- 5 ねぎ・にんじん・だいこん・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
- 6 だし汁に豚肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- 7 ごぼう・だいこん・にんじんを入れる。
- 8 煮えたら油揚げを入れ調味する。
- 9 ほうとう・かぼちゃ・ねぎを入れる。
- 10 こまつなを入れる。

さばのあんかけを作ります



ほうとうを作ります



みそをだしで溶いておきます



こまつなを下ゆでします





横浜市立さが丘小学校の給食

献立名

ココアブレッド
牛乳
さけのクリームシチュー
キャベツサラダ
みかん



さけのクリームシチューの作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
「さけ(角)		20
「ワイン(白)		1.5
じゃがいも	1.5cm角	40
たまねぎ	1.5cm角	40
ブロッコリー		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		0.7
こしょう		0.02
水		40

給食室をのぞいてみよう



たまねぎの皮は手作業で、じゃがいもの皮は機械でむきます

ブロッコリー・キャベツを下ゆでします

脱脂粉乳を牛乳で溶いておきます



- ブロッコリーを切り、下ゆでする。
- たまねぎ・じゃがいも・にんにくを切る。
- さけをゆで、ワインにつける。
- ホワイトルーを作る。
- 釜に油を入れ、にんにくを炒め、たまねぎ・じゃがいもを炒め、水を入れ煮る。
- 煮えたら調味する。
- ルーを入れ、弱火で煮込む。
- 牛乳・溶いた脱脂粉乳・豆乳を入れる。
- さけ・粉チーズを入れる。
- ブロッコリーを入れる。

さけをゆでます



さけのクリームシチューを作ります



横浜市立さが丘小学校の給食

2021年
6月



献立名

ごはん 牛乳 さばのみそ煮 磯香あえ 塩ちゃんこ汁

東京オリンピックにちなんで
東京になじみのある「ちゃんこ」を
給食に取り入れました



塩ちゃんこ汁

材料名	切り方	1人分(g)
木綿豆腐	2 c m角	25
鶏肉		15
だいこん	7 mmいちょう	10
にんじん	5 mmいちょう	10
ねぎ	ななめ	10
しめじ		5
塩		1
削り節・だし昆布・水		120

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 削り節・昆布でだしをとる。
- 2 豆腐を切り、流水に通す。
- 3 だいこん・にんじん・ねぎを切り、しめじをほぐす。
- 4 だし汁に鶏肉を入れ、アクを取ったら、だいこん・にんじん・しめじ・豆腐を入れ調味する。
- 5 ねぎを入れる。

給食室をのぞいてみよう



野菜は流水で
3回洗います

材料を切ります



キャベツをゆで、
流水で冷めます



昆布・削り節で
だしをとります

さばのみそ煮を
作ります



塩ちゃんこ汁を
作ります



磯香あえを
クラスごとの食缶に
秤で量って配食します



横浜市立さが丘小学校の給食

2020年
9月



献立名 黒パン 牛乳 米粉シチュー キャベツサラダ なし



米粉シチュー		
材料名	切り方	1人分(g)
鶏肉		25
じゃがいも	1.5cm角	40
たまねぎ	1.5cm角	50
にんじん	8mmちょう	15
さやいんげん	2cm	5
米油		0.7
牛乳		30
豆乳		30
脱脂粉乳		5
塩		0.8
こしょう		0.02
バター		0.5
米粉		3
水		20

給食室の様子



なしの皮をむき、
1/6に切り分けます



にんじんの
皮をむきます



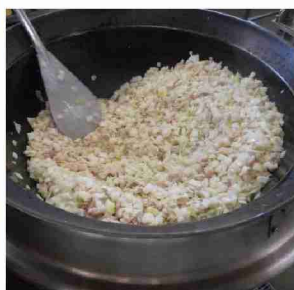
野菜を切ります



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 さやいんげんを切り、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、鶏肉・たまねぎ・にんじん・じゃがいもを炒め、水を入れて煮る。
- 4 煮えたら、牛乳・溶いた脱脂粉乳・豆乳を入れ、調味し、水で溶いた米粉を入れる。
- 5 さやいんげん・溶かしバターを入れる。



回転釜で
米粉シチューを
作ります

横浜市立さが丘小学校の給食

2019年



●献立名●

麦ごはん 牛乳 麻婆なす 中華スープ



給食室の様子



麻婆なす		
材料名	切り方	1人分(g)
なす	乱	60
米油		3
豚肉(ひき)		15
乾燥大豆(粒状)		2
ねぎ	小口	10
にんじん	みじん	10
赤ピーマン	1cm角	5
しょうが	みじん	0.8
にんにく	みじん	0.3
米油		0.5
しょうゆ		4
砂糖		1
赤色辛みそ		1
テンメンジャン		1
トウバンジャン		0.25
ごま油		0.2
でんぷん		1.5
水		15

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 乾燥大豆をもどす。
- 2 なすを切り、水につける。
- 3 赤ピーマン・ねぎ・にんじん・にんにく・しょうがを切る。
- 4 油を熱し、なすを炒め、取り出す。
- 5 釜に油を入れ、弱火でにんにく・しょうが・トウバンジャンを炒め、豚肉・乾燥大豆・にんじんを炒める。
- 6 ねぎ・赤ピーマンを入れ、さらに炒め、水を加え、調味する。
- 7 水溶きでんぷんでとろみをつけ、なすを入れる。
- 8 ごま油を入れる。

横浜市立さちが丘小学校の給食



2018

●献立名●

はいがごはん 牛乳 変わりきんぴら つみれ汁 納豆



給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		10
さつまいも	短冊	5
じゃがいも	せん	25
ごぼう	ささがき	8
にんじん	せん	8
つきこんにやく	3cm	8
米油		0.4
しょうゆ		3.2
砂糖		1.3
酒		0.4
七味唐辛子		0.01
水		3

変わりきんぴらの作り方

- 1 さつまいもを油抜きし、切る。
- 2 つきこんにやくを切り、下ゆでする。
- 3 にんじん・じゃがいも・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
- 4 油を熱し、豚肉・ごぼう・つきこんにやく・にんじんを炒める。
- 5 水を入れ、煮えたらさつまいもを入れ、調味する。
- 6 じゃがいもを入れる。
(歯ごたえを残すようにする)
- 7 七味唐辛子を入れる。



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

9月 9日 (水)

横浜市立さが丘小学校の給食 Fブロック



【献立名】

- ごはん
- 牛乳
- こんぶごはんの具
- ゴーヤチャンプル
- なし



こんぶごはんの具の作り方

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
油揚げ	せん	5	1 だしをとる。
にんじん	せん	10	2 ごぼう・にんじんを切る。ごぼうは水につけ
ごぼう	ささがき	5	アクをぬく。
糸昆布	3cm	2.5	3 油揚げは油抜きし、切る。
米油		0.3	4 糸昆布は切り、水につける。
しょうゆ		2.5	5 油を熱し、ごぼう・にんじんを炒める。
砂糖		1	6 調味料とだし汁を入れ、油あげ・糸こんぶを
みりん		1	入れて煮含める。
削り節(薄)・水		10	