

# 横浜市立斎藤分小学校の給食



むぎごはん ギゆうにゅう			
さばのあまずあんかけ			
ゆでやさい くきわかめスープ			
●さばの甘酢あんかけ		●ゆで野菜	
さば	50	キャベツ	35
でんぷん	2	にんじん	7
米粉	1	塩	0.25
揚げ油（米油）		ごま油	0.3
ねぎ	12	●茎わかめスープ	
しょうが	0.3	もやし	25
しょうゆ	2	ねぎ	10
砂糖	2	にんじん	10
酢	2.5	茎わかめ	5
でんぷん	0.2	しょうゆ	0.8
水	10	塩	0.6
		こしょう	0.02
		ごま油	0.3
		チキンブイヨン	20
		水	105

※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



にんじんの皮  
をむきます



## さばの甘酢あんかけ

- 1 ねぎを切る。
- 2 しょうがをすり、汁にする。
- 3 調味料とねぎ・水を煮立たせ、しょうが汁を加え、水溶きでんぷんを入れる。
- 4 さばにでんぷんと米粉をまぶし、油の温度160～170℃で揚げる。
- 5 さばが熱いうちにたれをかける。

## ゆで野菜

- 1 キャベツ・にんじんを切り、下ゆでする。
- 2 釜に野菜を入れ、火をつけ、塩・ごま油であえる。

## 茎わかめスープ

- 1 チキンブイヨンを別容器にあける。
- 2 ねぎ・にんじんを切る。
- 3 くきわかめを洗い、切る。
- 4 水・チキンブイヨンで煮立て、にんじん・もやしを入れ、煮えたら調味する。
- 5 くきわかめ・ねぎを入れる。
- 6 ごま油を入れる。



機械や包丁を使い、  
野菜を切ります



にんじん・  
キャベツを  
下ゆでします



ごはんは学校の  
炊飯器で炊いて  
います



さばの甘酢あんかけ  
を作ります



茎わかめスープを  
作ります





# 横浜市立斎藤分小学校の給食



献立名

はいがごはん  
夏野菜のカレー  
ごま酢あえ  
プルーンはっこう乳

## 夏野菜のカレーの作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		25
じゃがいも	1.5cm角	25
たまねぎ	1.5cm角	40
かぼちゃ	1.5cm角	20
トマト	1.5cm角	15
なす	1cm半月	8
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		2
しょうゆ		2
塩		0.8
水		80



給食室をのぞいてみよう



たまねぎの皮をむきます



機械や包丁を使い、野菜を切ります



きゅうりを加熱処理し、流水で冷めます

※加熱処理とは、湯の温度85℃以上で30秒以上ゆでること

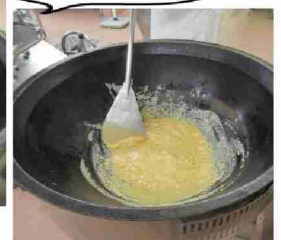


- 1 かぼちゃを下ゆでし、切る。
- 2 トマト・なす・たまねぎ・じゃがいも・にんにく・しょうがを切り、なすは水につける。
- 3 カレールーを作る。
- 4 釜に油を入れ、弱火でにんにく・しょうがを炒め、たまねぎを入れてよく炒め、豚肉と1/3量のカレー粉・少量の塩を加えて炒める。
- 5 じゃがいもを入れ、さらに炒め、水を加えて煮込む。
- 6 煮えたら調味料・トマト・なすを入れる。
- 7 カレールー・かぼちゃを入れ、弱火でよく煮込む。

ごはんは学校の炊飯器で炊いています



カレールーを作ります



夏野菜のカレーを作ります



ごま酢あえを作ります



# 横浜市立斎藤分小学校の給食



2021年



献立名

麦ごはん 牛乳 かつおのごまみそあえ けんちん汁



けんちん汁		
材料名	切り方	1人分(g)
木綿豆腐	1 c m角	20
さといも	8 mm半月	15
だいこん	5 mmいちょう	20
こまつな	2 c m	9
にんじん	5 mmいちょう	8
ごぼう	ささがき	8
ねぎ	小口	5
こんにゃく	短冊	8
ごま油		0.5
しょうゆ		3.5
塩		0.5
だし昆布・水		120

## 給食室をのぞいてみよう



ごぼう・だいこん・にんじん・しょうがの皮をむきます



## 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 豆腐を切り、流水に通す。
- 3 こんにゃくを切り、下ゆでする。
- 4 こまつなを切り、下ゆでする。
- 5 ねぎ・にんじん・だいこん・さといも・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
- 6 ごま油を熱し、ごぼう・こんにゃく・にんじん・だいこんを炒める。
- 7 だし汁を入れ、さといもを入れる。
- 8 煮えたら調味し、豆腐・ねぎを入れる。
- 9 こまつなを入れる。

炊飯器でごはんを炊きます



フードカッターでごまを切ります



昆布でだしをとります



かつおを揚げます



かつおのごまみそあえを作ります



けんちん汁を作ります



# 横浜市立斎藤分小学校の給食

献立名 あげパン 牛乳 野菜のスープ煮 みかん



あげパン		
材料名	切り方	1人分(g)
コッペパン		87
揚げ油 (米油)		
きな粉		3
グラニュー糖		3
砂糖		2
塩		0.01

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

## 給食室の様子



たまねぎの皮をむきます



回転釜でパンを揚げます



きな粉・砂糖をまぶします



野菜のスープ煮を作ります  
出来上がりの温度を確認します



# 横浜市立斎藤分小学校の給食

2019年



●献立名●

ごはん 牛乳 肉じゃが きゅうりの梅肉あえ だいずとじゃこの炒り煮



## 肉じゃが

材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		30
じゃがいも	2cm角	60
たまねぎ	くし	50
にんじん	乱	20
しらたき	3cm	30
米油		0.7
しょうゆ		5.5
砂糖		2.3
みりん		0.5
塩		0.2
水		5

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 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。



# 横浜市立斎藤分小学校の給食



## ●献立名●

ぶどうパン 牛乳 魚のチリソースあえ ボイルドキャベツ 卵とトマトのスープ



給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
めかじき(角)		40
でんぷん		4
揚げ油(米油)		4
◆ねぎ	みじん	10
◆しょうが	汁	0.2
◆にんにく	みじん	0.2
◆米油		0.4
◆トマトケチャップ		12
◆しょうゆ		1.8
◆砂糖		1
◆酒		1.5
◆トウバンジャン		0.1
◆でんぷん		1.3
◆水		25

## 魚のチリソースあへの作り方

- 1 ねぎ・にんにく・しょうがを切る。
- 2 釜に油を入れ、弱火でにんにく・しょうがを炒め、ねぎを入れてよく炒める。
- 3 調味料・水を入れて煮込み、水溶きでんぷんを入れる。
- 4 めかじきにでんぷんをまぶし、油の温度160～170℃で揚げる。
- 5 めかじきが熱いうちに、チリソースをかける。



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5日（金）

横浜市立斎藤分小学校の給食

A ブロック



【献立名】

- はいがごはん
- ポークカレー
- ごま酢あえ
- プルーン

はっこう乳



## ポークカレーの作り方

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
豚肉		30	1 にんじん・たまねぎ・にんにく・しょうが じゃがいもを切る。 2 カレールーを作る。 （小麦粉とマーガリンを炒め、2/3 量の カレー粉を加え、カレールーを作る。） 3 釜に油を入れ、弱火でにんにく・しょうが を炒め、たまねぎを入れてよく炒める。 豚肉と1/3 量のカレー粉、少量の塩を 加えて炒める。 4 にんじん・じゃがいもを入れ、さらに炒め、 水を入れて煮る。 5 材料が煮えたら調味料を入れ、ルーを 加えて弱火でよく煮込む。
じゃがいも	1.5cm角	50	
たまねぎ	1.5cm角	60	
にんじん	5mm ちょう	15	
しょうが	みじん	0.5	
にんにく	みじん	0.3	
米油		0.7	
小麦粉		7	
マーガリン		7	
カレー粉		1	
トマトケチャップ		2.5	
中濃ソース		2	
ウスターソース		0.5	
しょうゆ		2.5	
塩		1.1	
水		80	