

横浜市立境木小学校の給食



ごはん	ぎゅうにゅう		
にざかな	いそかあえ		
みそしる			
●煮魚	●みそ汁		
さば	油揚げ	50	5
しょうが	じゃがいも	1.5	20
しょうゆ	たまねぎ	3	20
砂糖	こまつな	2.5	9
酢	淡色辛みそ	1.5	5.5
酒	赤色辛みそ	2	1.5
水	削り節・水	5.5	110
●磯香あえ			
キャベツ		45	
きざみのり		0.3	
しょうゆ		1.5	
塩		0.15	

※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

煮魚

- 1 しょうがを切る。
- 2 調味料・水を煮立たせ、しょうが・さばを入れる。表面を平らにし、沸騰するまで強火で煮る。
- 3 煮汁が上がったら、落としぶたをし、釜を回転させながら中火から弱火で煮る。
- 4 煮えたら火を止め、冷ます。

磯香あえ

- 1 キャベツを切り、ゆでる。
- 2 きざみのりを弱火で炒りする。
- 3 配食直前にキャベツの水をきり、塩をふり、きざみのりをふり入れ、しょうゆであえる。

みそ汁

- 1 だしをとる。
- 2 油揚げを油抜きし、切る。
- 3 こまつなを切り、下ゆでする。
- 4 じゃがいも・たまねぎを切る。
- 5 だし汁にじゃがいも・たまねぎを入れて煮る。
- 6 煮えたら、油揚げを入れて、みそを入れる。
- 7 こまつなを入れる。



昆布・削り節でだしをとります

こまつなを下ゆでします



磯香あえを作ります

煮魚を作ります

キャベツをゆでます



みそ汁を作ります





横浜市立境木小学校の給食

献立名

ぶどうパン
牛乳
スパゲティミートソース
ひじきサラダ
チーズ



スパゲティミートソースの作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
スパゲティ		30
豚肉(ひき)		15
乾燥大豆(粒状)		3
たまねぎ	みじん	60
カットトマト(缶)		30
にんじん	みじん	15
セロリ	みじん	1.5
にんにく	みじん	0.2
オリーブ油		0.7
トマトケチャップ		10
中濃ソース		3
ワイン(赤)		1
塩		0.55
こしょう		0.02

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



- 1 カットトマト缶を汁ごと別容器に
あける。
- 2 乾燥大豆をもどす。
- 3 トマトケチャップ・中濃ソースを
別煮する。
- 4 たまねぎ・にんじん・セロリ・にんにくを
切る。
- 5 釜にオリーブ油を入れ、弱火で
にんにく・セロリを炒め、ひき肉・
たまねぎ・にんじんを入れてよく炒める。
- 6 乾燥大豆・カットトマト・
調味料を入れてよく煮込む。
- 7 スパゲティをかためにゆでる。
- 8 ソースにスパゲティを入れる。

ごまを炒ります



キャベツを
加熱処理します



※加熱処理とは・・・湯の温度85℃以上で
30秒以上ゆでること

スパゲティを
ゆでます



ひじきサラダ
を作ります



スパゲティ
ミートソース
を作ります



横浜市立境木小学校の給食



2021年



献立名

麦ごはん 牛乳 ツナそぼろ みそ汁 大学いも



大学いも		
材料名	切り方	1人分(g)
さつまいも	乱	60
揚げ油 (米油)		
ごま (黒)		0.5
「しょうゆ		0.6
砂糖		6
水		6

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 ごまを炒る。
- 2 さつまいもを切る。
- 3 たれを作る。
- 4 さつまいもを油の温度160°Cで揚げる。
- 5 さつまいもが熱いうちに、たれをからめ、ごまをふる。

まほうのくし
給食室をのぞいてみよう



さつまいもを揚げます



さつまいもを切ります



削り節でだしをとります



ツナそぼろを作ります



みそ汁を作ります



横浜市立境木小学校の給食

2020年



献立名 ごはん 牛乳 たらちり かぼちゃのそぼろあんかけ 焼きのり



たらちり		
材料名	切り方	1人分(g)
木綿豆腐	1.5 c m角	30
たら (角)		30
鶏肉		10
はくさい	短冊	40
ねぎ	ななめ	20
にんじん	短冊	5
えのきたけ	2 c m	5
みずな	2 c m	3
しらたき	3 c m	20
しょうゆ		1
酒		0.5
塩		0.7
削り節・だし昆布・水		50
◆ゆず		0.2
◆しょうゆ		1.8
◆削り節・水		1.8

給食室の様子



かぼちゃを蒸します



野菜を切ります



だしをとります



そぼろあんを作ります



たらちりを作ります



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 削り節・昆布でだしをとる。
 - 2 豆腐を切り、流水に通す。
 - 3 しらたきを切り、下ゆでする。
 - 4 はくさいを葉ともとに分けて切る。
 - 5 えのきたけ・みずな・ねぎ・にんじんを切る。
 - 6 だし汁に鶏肉を入れ、アクをとりながら煮る。
 - 7 にんじん・はくさいのもとを入れて煮る。
 - 8 調味料・しらたきを入れ、煮込む。
 - 9 たらを入れ、煮えたら豆腐・ねぎ・えのきたけ・はくさいの葉・みずなを入れる。
- (ゆずしょうゆ)
- 1 だしをとる。
 - 2 ゆずを切り、しぼる。
 - 3 しょうゆ・だし汁を煮立たせ、ゆずの絞り汁を入れる。

横浜市立境木小学校の給食

2019年



●献立名●

はいがパン 牛乳 ビーフストロガノフ マッシュポテト
カプースタ ラグビーボールチーズ

※ ラグビーワールドカップの初戦対戦国であるロシア料理を取り入れました。
ロシア語でキャベツのことを「カプースタ」と言います。



カプースタ

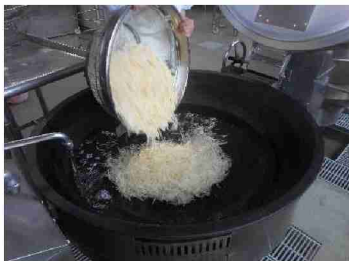
材料名	切り方	1人分(g)
キャベツ	せん	40
きゅうり	2mm輪	5
◆砂糖		1
◆りんご酢		1.5
◆塩		0.35
黒こしょう		0.01

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 甘酢を作る。
- 2 キャベツ・きゅうりを切り、加熱処理する。
- 3 配食直前に野菜の水をきり、甘酢・黒こしょうであえる。

※加熱処理とは・・・湯の温度85℃以上で30秒以上ゆでること。

給食室の様子



横浜市立境木小学校の給食



●献立名●

麦ごはん 牛乳 いわしのかば焼き 即席漬 みそ汁



給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
いわし		40
でんぷん		3
揚げ油(米油)		
◆しょうが	汁	0.6
◆しょうゆ		4
◆砂糖		3
◆みりん		1
◆でんぷん		0.2
◆水		10

いわしのかば焼きの作り方

- 1 しょうがをすり、汁にする。
- 2 たれを作る。
- 3 いわしにでんぷんをまぶし、油の温度 160～170℃で揚げる。
- 4 いわしが熱いうちにたれをからめる。

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。



6月22日(水)

横浜市立境木小学校の給食

Eブロック



【献立名】

- ・麦ごはん
- ・ポークカレー
- ・甘酢あえ
- ・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		25	1 にんじん・たまねぎ・じゃがいも・にんにく・しょうがを切る。 2 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、豚肉と 1/3 量のカレー粉・少量の塩を加えて炒める。 にんじん・じゃがいもを入れ、さらに炒め、水を加えて煮込む。 4 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	2cm 角	60	
にんじん	7mm ちょう	15	
しょうが	みじん	0.3	
にんにく	みじん	0.2	
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		3	
塩		1	
水		80	