

# 横浜市立坂本小学校の給食



|             |        |            |     |
|-------------|--------|------------|-----|
| ごはん         | ぎゅうにゅう |            |     |
| かつおのごまみそあえ  |        |            |     |
| いそかあえ       | さわにわん  |            |     |
| ●かつおのごまみそあえ | ●沢煮椀   |            |     |
| かつお（角）      | 50     | 豚肉（細）      | 10  |
| 凍り豆腐        | 5      | ごぼう        | 10  |
| でんぷん        | 6      | にんじん       | 8   |
| 揚げ油（米油）     |        | えのきたけ      | 7   |
| ごま（白）       | 3      | みずな        | 5   |
| しょうが        | 0.9    | しょうが       | 0.3 |
| しょうゆ        | 2      | しょうゆ       | 1   |
| 砂糖          | 1.5    | 塩          | 0.7 |
| 淡色甘みそ       | 5      | でんぷん       | 0.5 |
| 酒           | 1      | 削り節・だし昆布・水 |     |
| 水           | 18     |            | 120 |
| ●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

## かつおのごまみそあえ

- 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・かつおにでんぷんをまぶし油の温度160℃～170℃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。

## 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から炒りする。
- 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。

## 沢煮椀

- 1 削り節・昆布でだしをとる。
- 2 えのきたけ・みずな・にんじん・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
- 3 しょうがをすり、汁にする。
- 4 だし汁に豚肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- 5 ごぼう・にんじんを入れる。
- 6 煮えたらえのきたけを入れ調味し、水溶きでんぷんを入れる。
- 7 しょうが汁・みずなを入れる。



機械や包丁を使い、野菜を切ります



昆布・削り節でだしをとります



凍り豆腐、かつおにでんぷんをまぶし、揚げます



磯香あえを作ります



かつおのごまみそあえを作ります



沢煮椀を作ります





# 横浜市立坂本小学校の給食



## はくさいとツナのカレーの作り方

(給食室での作り方です)

| 材料名         | 切り方     | 1人分(g) |
|-------------|---------|--------|
| まぐろ油漬(フレーク) |         | 30     |
| じゃがいも       | 1.5cm角  | 40     |
| たまねぎ        | 2cm角    | 50     |
| はくさい        | 短冊      | 30     |
| にんじん        | 8mmいちょう | 10     |
| 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      |
| 中濃ソース       |         | 2      |
| しょうゆ        |         | 2.5    |
| 塩           |         | 0.8    |
| 水           |         | 75     |

### 給食室をのぞいてみよう



にんじん・もやし  
を下ゆでします



ごま酢あえを作ります



はくさいとツナのカレー  
を作ります

- 1 まぐろ油漬をザルにあける。
- 2 はくさいを葉ともとに分けて切る。
- 3 にんじん・たまねぎ・じゃがいも・にんにく・しょうがを切る。
- 4 カレールーを作る。
- 5 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、1/3量のカレー粉・少量の塩を加えて炒める。
- 6 にんじん・じゃがいも・はくさいのもとを入れ、さらに炒め、水を加えて煮込む。
- 7 煮えたら調味する。
- 8 ルーを入れて弱火でよく煮込む。
- 9 はくさいの葉・まぐろ油漬を入れる。



# 横浜市立坂本小学校の給食



2021年



献立名

麦ごはん 牛乳 豚肉とだいこんの煮物 煮びたし 納豆



| 豚肉とだいこんの煮物 |           |        |
|------------|-----------|--------|
| 材料名        | 切り方       | 1人分(g) |
| 豚肉         |           | 25     |
| じゃがいも      | 1.5cm角    | 30     |
| だいこん       | 1.5cmいちょう | 70     |
| にんじん       | 5mmいちょう   | 10     |
| しょうが       | みじん       | 0.7    |
| こんにゃく      | 1.5cm角    | 25     |
| 米油         |           | 0.7    |
| しょうゆ       |           | 5.5    |
| 砂糖         |           | 1      |
| みりん        |           | 1      |
| 塩          |           | 0.1    |
| 削り節・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)

- だしをとる。
- こんにゃくを切り、下ゆでする。
- にんじん・だいこん・しょうが・じゃがいもを切り、だいこんは下ゆでする。
- 釜に油を入れ、弱火でしょうがを炒め、豚肉を入れ炒める。
- こんにゃく・にんじん・じゃがいもの順に炒め、調味する。
- だし汁を入れ、だいこんを入れて煮含める。

きょうしつ 給食室をのぞいてみよう



じゃがいもの芽を取り除きます



にんじん・だいこんの皮をむきます



煮びたしに入れる削り節をから炒ります



調味料を量っておきます



豚肉とだいこんの煮物を作ります



煮びたしを作ります



だいこんを下ゆでします



# 横浜市立坂本小学校の給食



献立名    ぶどうパン    スパゲティミートソース    かぶのスープ煮    プルーンはっこう乳



| スパゲティミートソース |      |        |
|-------------|------|--------|
| 材料名         | 切り方  | 1人分(g) |
| スパゲティ       |      | 35     |
| 牛肉(ひき)      |      | 20     |
| 乾燥大豆(粒状)    |      | 2      |
| たまねぎ        | みじん  | 50     |
| カットトマト(缶)   |      | 30     |
| にんじん        | みじん  | 20     |
| エリンギ        | 粗みじん | 5      |
| 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      |
| 粉チーズ        |      | 1      |
| 塩           |      | 0.5    |
| こしょう        |      | 0.02   |



給食室の様子



機械や包丁を使い、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 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 エリンギ・セロリ・にんじん・たまねぎ・にんにくを切る。
- 4 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。
- 5 乾燥大豆・エリンギ・カットトマト・調味料を入れてよく煮込む。
- 6 スパゲティをかためにゆでる。
- 7 ソースにスパゲティ・粉チーズを入れる。



スパゲティをゆでます



かぶのスープ煮を作ります



スパゲティミートソースを作ります



# 横浜市立坂本小学校の給食

2019年



●献立名●

ごはん 牛乳 さばのみそ煮 磯香あえ とうがんのすまし汁



給食室の様子



| とうがんのすまし汁  |          |        |
|------------|----------|--------|
| 材料名        | 切り方      | 1人分(g) |
| とうがん       | 1 cm ちょう | 25     |
| にんじん       | せん       | 10     |
| こまつな       | 2 cm     | 9      |
| ねぎ         | 小口       | 8      |
| えのきたけ      | 2 cm     | 7      |
| しょうが       |          | 0.3    |
| しょうゆ       |          | 0.8    |
| 塩          |          | 0.9    |
| 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 こまつなを切り、下ゆでする。
- 3 とうがん・ねぎ・にんじん・えのきたけを切る。
- 4 しょうがをすり、汁にする。
- 5 だし汁ににんじん・とうがんを入れ、煮えたら調味し、えのきたけを入れる。
- 6 ねぎ・しょうが汁を入れる。
- 7 こまつなを入れる。



# 横浜市立坂本小学校の給食



## ●献立名●

はいがごはん 牛乳 ツナそぼろ 即席漬 豚汁



給食室の様子



| 材料名   | 切り方     | 1人分(g) |
|-------|---------|--------|
| 木綿豆腐  | 1cm角    | 10     |
| 豚肉    |         | 5      |
| じゃがいも | 7mmいちょう | 15     |
| だいこん  | 5mmいちょう | 10     |
| こまつな  | 2cm     | 9      |
| ごぼう   | ささがき    | 8      |
| ねぎ    | 小口      | 8      |
| にんじん  | 5mmいちょう | 5      |
| こんにゃく | 短冊      | 10     |
| 淡色辛みそ |         | 7      |
| 赤色辛みそ |         | 2      |
| 削り節・水 |         | 110    |

## 豚汁の作り方

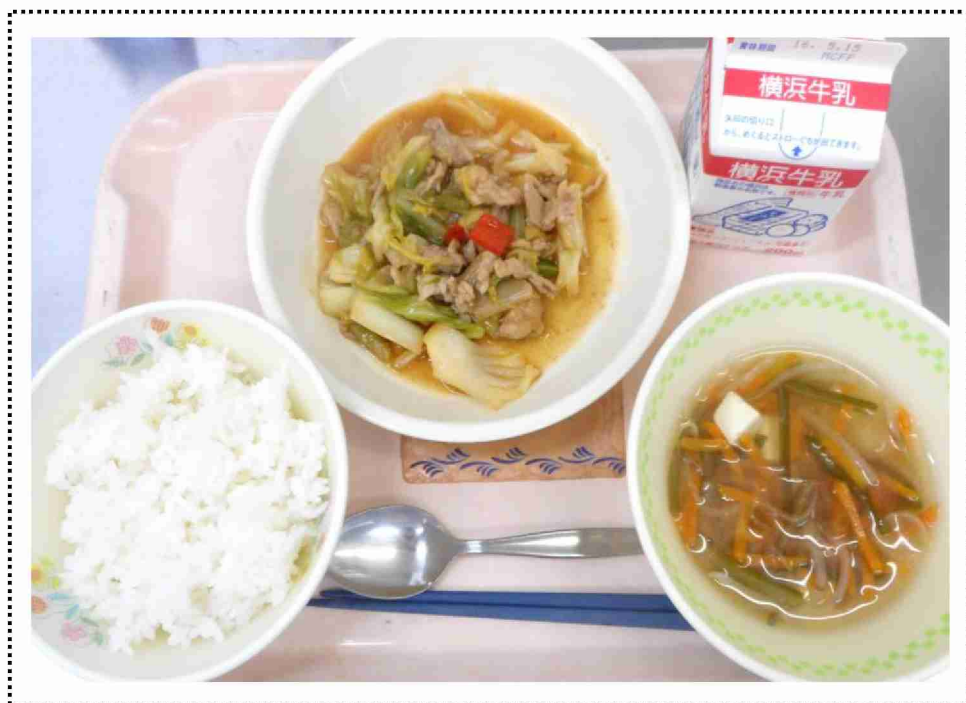
- 1 だしをとる。
- 2 豆腐を切り、流水に通す。
- 3 こんにゃくを切り、下ゆでする。
- 4 こまつなを切り、下ゆでする。
- 5 じゃがいも・にんじん・だいこん  
ねぎ・ごぼうを切り、ごぼうは  
水につける。
- 6 だし汁に豚肉を入れ、アクを取り  
ながら煮る。
- 7 にんじん・ごぼう・だいこん・  
じゃがいも・こんにゃくを入れ煮る。
- 8 煮えたら豆腐・みそを入れ、  
ねぎを入れる。
- 9 こまつなを入れる。

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。



5月9日(月)

## 横浜市立坂本小学校の給食 Cブロック



## 【献立名】

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・回鍋肉
- ・くきわかめ  
スープ

## 回鍋肉の作り方

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      |        | 35    | 1 ピーマン・赤ピーマン・キャベツ・ねぎ・にんにく・しょうがを切る。<br>2 調味料を合わせておく。<br>3 キャベツをかためにゆで、水をきる。<br>4 釜に油を入れ、弱火でにんにく・しょうがを炒め、トウバンジャンを入れ、豚肉を炒め、酒・しょうゆをふり入れる。<br>5 ねぎ・ピーマン・赤ピーマンを入れて炒め、合わせ調味料を入れる。<br>6 キャベツを入れて、水溶きでんぷんでとろみをつける。 |
| しょうゆ    |        | 0.5   |   |
| 酒       |        | 0.5   |   |
| キャベツ    | 3cm角   | 65    |   |
| ねぎ      | ななめ    | 10    |   |
| 赤ピーマン   | 1.5cm角 | 5     |   |
| ピーマン    | 1.5cm角 | 5     |   |
| しょうが    | みじん    | 0.2   |   |
| にんにく    | みじん    | 0.1   |   |
| 米油      |        | 0.7   |   |
| しょうゆ    |        | 4.5   |   |
| 砂糖      |        | 1.1   |   |
| 赤色辛みそ   |        | 2     |   |
| 酒       |        | 1     |   |
| テンメンジャン |        | 1     |   |
| トウバンジャン |        | 0.2   |   |
| でんぷん    |        | 1     |   |
| 水       |        | 2     |   |