

坂本小学校

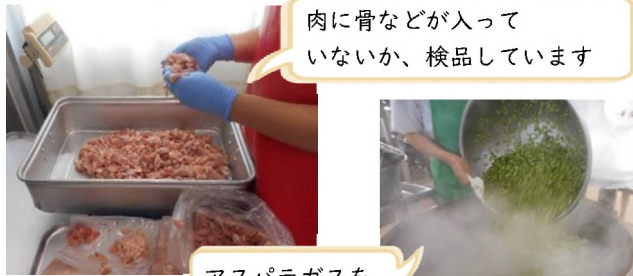
5月 の給食

黒パン  
牛乳  
マカロニのクリーム煮  
アスパラガスのソテー



マカロニのクリーム煮		
材料	切り方	1人分 g
マカロニ		25
鶏肉		20
たまねぎ	うす	45
にんじん	5mmいちよう	10
パセリ	みじん	0.3
米油		0.7
小麦粉		2
バター		2
牛乳		25
豆乳		35
脱脂粉乳		5
食塩		0.6
こしょう		0.02
水		20

- 作り方 ※給食室での作り方を紹介しています。
- 1 にんじん・たまねぎ・パセリを切る。
  - 2 マカロニをかためにゆでる。
  - 3 ホワイトルーを作る。
  - 4 油を熱し、鶏肉・たまねぎ・にんじんを炒め、水を入れて煮る。
  - 5 煮えたら調味する。
  - 6 ルーを入れ、牛乳・溶いた脱脂粉乳・豆乳を入れる。
  - 7 マカロニ・パセリを入れる。



アスパラガスのソテーを作ります



マカロニをゆでます



別鍋でアレルギー除去食を作ります





# 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。 2 調味料を合わせておく。 3 キャベツをかためにゆで、水をきる。 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。 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。 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	