

# 横浜市立左近山小学校の給食



12月



ぶどうパン ぎゅうにゅう  
とりにくとこまつなのスパゲティ  
かぶのスープに みかん

●鶏肉とこまつなの スパゲティ	●かぶのスープ煮	
スパゲティ	じゃがいも	20
鶏肉	かぶ	25
ワイン（白）	たまねぎ	10
たまねぎ	スイートコーン	5
こまつな	塩	0.32
しめじ	黒こしょう	0.01
にんにく	チキンブイヨン	10
オリーブ油	水	25
しょうゆ	●みかん	1個
塩		
黒こしょう		
		0.02

※給食室での作り方を紹介しています。

## 鶏肉とこまつなのスパゲティ

- 1 こまつなを切り、ゆでる。
- 2 たまねぎ・にんにくを切る。
- 3 しめじをほぐす。
- 4 釜にオリーブ油を入れ、弱火でにんにくを炒め、鶏肉を炒めながらワインをふり入れる。
- 5 たまねぎ・しめじを炒め、調味する。
- 6 スパゲティをかためにゆでる。
- 7 スパゲティを入れる。
- 8 こまつなを入れる。

## かぶのスープ煮

- 1 チキンブイオンを別容器にあける。
- 2 スイートコーン（ホール）をザルにあける。
- 3 かぶ・たまねぎ・じゃがいもを切る。
- 4 水・チキンブイオンを煮立たせ、たまねぎ・じゃがいもを入れ、調味する。
- 5 かぶ・コーンを入れて煮る。



給食室をのぞいてみよう



野菜は流水で  
3回洗います



じゃがいもの皮は  
機械でむきます



かぶのスープ煮  
を作ります



スパゲティを  
ゆでます



鶏肉とこまつなのスパゲティ  
を作り、クラスごとの食缶に  
秤で量って配食します





# 横浜市立左近山小学校の給食

献立名

ごはん  
牛乳  
変わりきんぴら  
つみれ汁  
ごま塩



## 変わりきんぴらの作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
さつまいも	短冊	15
豚肉		10
じゃがいも	せん	30
ごぼう	ささがき	8
にんじん	せん	8
つきこんにゃく	3cm	8
米油		0.7
しょうゆ		3
砂糖		1.3
酒		0.4
水		3

### 給食室をのぞいてみよう

- 1 さつまいもを油抜きし、切る。
- 2 つきこんにゃくを切り、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・つきこんにゃく・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。



肉に骨などが入っていないか、検品しています



削り節でだしをとります



生つみれにしょうが汁・みそなどの調味料を混ぜます



つみれ汁を作ります



変わりきんぴらを作ります



# 横浜市立左近山小学校の給食

2021年  
5月



献立名

チーズパン 牛乳 スパゲティトマトソース コーンサラダ



スパゲティトマトソース		
材料名	切り方	1人分(g)
スパゲティ		30
まぐろ油漬(フレク)		25
まぐろ水煮(フレク)		15
たまねぎ	うす	40
カットトマト (缶)		35
トマト	1 c m角	20
にんにく	みじん	0.3
オリーブ油		0.7
トマトケチャップ		6
塩		0.8
黒こしょう		0.02
バジル(乾)		0.05

## 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 まぐろ油漬をザルにあける。
- 3 まぐろ水煮をボールにあける。(汁も使用する)
- 4 トマト・たまねぎ・にんにくを切る。
- 5 釜にオリーブ油を入れ、弱火でにんにくを炒め、たまねぎを入れて炒め、トマト・カットトマト・調味料を入れよく煮込み、まぐろ水煮・油漬を入れる。
- 6 スパゲティをかためにゆでる。
- 7 ソースにスパゲティ・バジルを入れる。

給食室をのぞいてみよう

たまねぎの皮をむきます



野菜を切ります



きゅうりは一度加熱してから流水で冷やしています



スパゲティをゆでます



ミキサーでドレッシングを作り、クラスごとの容器に配食します



コーンサラダをクラスごとの食缶に量って配食します



スパゲティトマトソースを作ります



# 横浜市立左近山小学校の給食

2020年



献立名

ロールパン 牛乳 塩焼きそば いちごゼリー



給食室の様子

塩焼きそば		
材料名	切り方	1人分(g)
むし中華めん		45
揚げ油 (米油)		
豚肉		15
いか (短冊)		20
酒		2
キャベツ	短冊	50
もやし		40
にんじん	せん	15
ねぎ	ななめ	15
にら	2cm	8
セロリ	うす	5
しょうが	みじん	0.5
にんにく	みじん	0.3
ごま油		0.7
しょうゆ		1
塩		0.8
こしょう		0.03

## 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 キャベツ・にら・セロリ・ねぎ・にんじん・にんにく・しょうがを切る。
- 2 いかを解凍し、酒につける。
- 3 めんを油の温度180~200°Cで揚げる。
- 4 釜にごま油を入れ、弱火でにんにく・しょうが・ねぎ・セロリを炒め、豚肉・にんじん・いか・もやし・キャベツ・にらをよく炒め、調味する。
- 5 めんを入れる。

野菜を切ります



パン・牛乳を  
クラスごとに数を  
数えて、  
ケースに入れます



めんを油で  
揚げます



回転釜で  
焼きそばを  
作ります



# 横浜市立左近山小学校の給食

2019年



●献立名●

麦ごはん 牛乳 豚肉と野菜のしょうが炒め けんちん汁 焼きのり



給食室の様子

けんちん汁		
材料名	切り方	1人分(g)
木綿豆腐	1cm角	20
油揚げ	短冊	5
だいこん	5mmちょう	10
にんじん	5mmちょう	10
ごぼう	ささがき	8
ねぎ	小口	5
こんにゃく	短冊	10
ごま油		0.7
しょうゆ		3.5
塩		0.4
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 油揚げを油抜きし、切る。
- 4 こんにゃくを切り、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 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、だし汁を入れる。
- 7 煮えたら調味し、豆腐・油揚げ・ねぎを入れる。



# 横浜市立左近山小学校の給食



## ●献立名●

麦ごはん 牛乳 肉そぼろ 卵そぼろ さつき汁



給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
豚肉(ひき)		35
乾燥大豆(粒状)		3
にんじん	みじん	15
しょうが	みじん	0.5
しょうゆ		5
砂糖		2
みりん		1
酒		1
鶏卵		40
米油		0.7
砂糖		2.4
塩		0.04

## 肉そぼろ・卵そぼろの作り方

### 肉そぼろ

- 1 乾燥大豆をもどし、しぼる。
- 2 にんじん・しょうがを切る。
- 3 調味料にしょうが・にんじん・ひき肉を入れ、ほぐして火をつける。
- 4 乾燥大豆を入れ、汁がなくなるまで炒る。

### 卵そぼろ

- 1 鶏卵を割る。
- 2 油を熱し、鶏卵をといて流し入れ、調味料を入れて炒り卵にする。

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。



1月28日(木)

## 横浜市立左近山小学校の給食

Cブロック



## 【献立名】

- ・ロールパン
- ・牛乳
- ・五目焼きそば
- ・ぽんかん



## 五目焼きそばの作り方

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
むし中華めん(細)		45	(揚げめん)
米油		5	1 めんを油の温度 180~200℃で揚げる。
豚肉		15	
しょうが	みじん	0.5	
しょうゆ		1	(五目あん)
酒		0.5	1 うずら卵缶をザルにあける。
うずら卵缶		16	2 にら・にんじん・たまねぎ・しょうがを切る。
いか(短冊)		10	3 はくさいを葉ともとに分けて切る。
むきえび		8	4 いか・むきえびを解凍し、酒につける。
酒		0.5	5 釜に油を入れ、弱火でしょうがを炒め、豚肉を炒め酒・しょうゆをふり入れる。
はくさい	短冊	30	6 にんじん・たまねぎ・はくさいのもとを炒める。
もやし		25	
たまねぎ	うす	20	
にんじん	短冊	10	7 水・調味料(酢を除く)を入れ、煮えたら
にら	2cm	5	うずら卵・いか・むきえび・もやし・はくさいの葉を入れる。
米油		0.7	
しょうゆ		1.5	8 水溶きでんぷんを入れ、にら・酢を入れる。
砂糖		0.3	9 ごま油を入れ、火を止める。
酢		1	
塩		0.9	
こしょう		0.03	
ごま油		0.5	
でんぷん		2	
水		20	