

横浜市立桜台小学校の給食



ごはん ぎゅうにゅう		さばのみそに いそかあえ	
けんちん汁			
●さばのみそ煮		●けんちん汁	
さば	60	木綿豆腐	20
しょうが	1.2	油揚げ	5
しょうゆ	1	だいこん	10
砂糖	3.3	にんじん	8
淡色辛みそ	2.5	ごぼう	8
赤色辛みそ	2	ねぎ	8
みりん	1.8	こんにやく	5
酒	1	ごま油	0.5
水	10	しょうゆ	3.5
●磯香あえ		塩	0.35
キャベツ	50	削り節・だし昆布・水	110
きざみのり	0.3		
しょうゆ	1.4		
塩	0.2		

※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



きざみのりを
から炒ります

油揚げを熱湯に通し
油抜きします



さばのみそ煮

- 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、きざみのりを入れ、しょうゆであえる。

けんちん汁

- 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 こんにやくを切り、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・こんにやく・にんじん・だいこんを炒める。
- 7 だし汁を入れ、煮る。
- 8 煮えたら調味し、豆腐・油揚げ・ねぎを入れる。

機械や包丁を使い、
豆腐・ねぎを切ります



昆布・削り節で
だしをとります



さばのみそ煮
を作ります



磯香あえを
作ります



けんちん汁
を作ります



横浜市立桜台小学校の給食



親子煮の作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
鶏卵		40
鶏肉		20
凍り豆腐		3
じゃがいも	1cm ちょう	40
たまねぎ	うす	50
にんじん	3mm ちょう	12
糸みつば	2cm	3
米油		0.7
しょうゆ		5
砂糖		1.5
みりん		1
塩		0.3
削り節・水		10



給食室をのぞいてみよう



鶏肉が届いたら、
温度を確認します



機械や包丁を使い、
野菜を切ります



- だしをとる。
- 糸みつば・にんじん・たまねぎ・じゃがいもを切る。
- 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 鶏卵を割る。
- 油を熱し、鶏肉・にんじんを炒める。
- じゃがいもを炒める。
- だし汁・調味料を入れ、たまねぎ・凍り豆腐を入れて煮る。
- 鶏卵をといて流し入れ、静かにへらをいれる。
- 糸みつばを入れる。

こまつな・もやし
をゆでます



削り節でだしをとります



だいずとじゃこの炒り煮
を作ります



親子煮を作ります



横浜市立桜台小学校の給食

2021年
4月



献立名

チーズパン 牛乳 ペンネミートソース コーンサラダ



ペンネミートソース		
材料名	切り方	1人分(g)
マカロニ(ペンネ)		30
豚肉(ひき)		20
たまねぎ	みじん	50
カットトマト(缶)		30
にんじん	みじん	15
セロリ	みじん	3
エリンギ	粗みじん	3
パセリ	みじん	0.8
にんにく	みじん	0.3
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)		0.5
塩		0.4
こしょう		0.02

給食室をのぞいてみよう

野菜は流水で
3回洗います



たまねぎの皮をむきます



機械を使い、たまねぎを
みじん切りにします

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 エリンギ・セロリ・パセリ・にんじん・
たまねぎ・にんにくを切る。
- 3 釜にオリーブ油を入れ、弱火でにんにく
を炒め、セロリ・ひき肉・たまねぎ・
にんじん・エリンギをよく炒め、カット
トマト・調味料を入れてよく煮込む。
- 4 ペンネをかためにゆでる。
- 5 ソースにペンネを入れ、パセリを
入れる。

きゅうりも加熱してから
流水で冷ましています



缶詰を開けます



ペンネをゆでます



出来上がった給食は
ワゴンに乗せて、
上の階までリフトで
運びます。



ペンネミートソース
を作ります





横浜市立桜台小学校の給食

献立名 ごはん 牛乳 春巻 ゆで野菜 たっぷり野菜の担々スープ



たっぷり野菜の担々スープ		
材料名	切り方	1人分(g)
豚肉 (ひき)		10
キャベツ	短冊	25
にんじん	3mmいちょう	10
ねぎ	小口	10
こまつな	2cm	9
しめじ		5
しょうが	みじん	0.3
にんにく	みじん	0.2
はるさめ	3 c m	2
ごま油		0.5
トウバンジャン		0.2
◆ごま (白)		2
◆しょうゆ		1
◆酒		0.3
◆淡色辛みそ		3
塩		0.6
豚骨・水		110

給食室の様子



みそを溶いておきます



豚骨でスープをとります



春巻を揚げます

担々スープを作ります



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 豚骨でスープをとる。
- 2 しめじをほぐす。
- 3 こまつなを切り、下ゆでする。
- 4 キャベツ・ねぎ・にんじん・にんにく・しょうがを切る。
- 5 ごまをよく切り、しょうゆ・酒・みそとまぜておく。
- 6 はるさめをもどし、切る。
- 7 釜にごま油を入れ、弱火でにんにく・しょうがを炒め、トウバンジャンを炒める。
- 8 豚肉・ねぎを炒め、スープを入れて煮立ったら、にんじんを加える。
- 9 しめじ・キャベツを入れ、煮えたら調味し、はるさめを入れる。
- 10 こまつなを入れる。

横浜市立桜台小学校の給食

●献立名●

はいがごはん 牛乳 生揚げのそぼろ煮 ごましょうゆあえ ふりかけ



給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
◆生揚げ	1. 5cm角	60
◆しょうゆ		4
◆砂糖		3
◆水		10
豚肉(ひき)		20
じゃがいも	1. 5cm角	40
たまねぎ	2cm角	40
にんじん	5mmいちよう	15
しょうが	みじん	0.3
米油		0.7
しょうゆ		4.5
みりん		1
でんぷん		1.2
削り節・水		20

生揚げのそぼろ煮の作り方

- 1 だしをとる。
- 2 生揚げを油抜きして切り、別煮する。
- 3 じゃがいも・たまねぎ・にんじん・しょうがを切る。
- 4 釜に油を入れ、弱火でしょうがを炒め、ひき肉・にんじん・たまねぎ・じゃがいもを炒める。
- 5 だし汁を入れて調味し、煮る。
- 6 煮えたら水溶きでんぷんを入れ、生揚げを入れる。

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。



1月25日(月)

横浜市立桜台小学校の給食

Eブロック



【献立名】

- はいがごはん
- 牛乳
- 麻婆豆腐
- 中華あえ



麻婆豆腐の作り方

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
木綿豆腐	1cm角	120	1 豆腐を切り、流水に通す。
豚肉(ひき)		20	2 ねぎ・にんじん・にんにく・しょうがを切る。
にんじん	みじん	15	3 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・ねぎを炒める。
ねぎ	小口	15	4 ひき肉・にんじんを炒める。
しょうが	みじん	1	5 水・調味料を入れて煮立ったら、豆腐を入れ、煮込む。
にんにく	みじん	0.1	6 水溶きでんぷんを入れる。
米油		0.7	7 ごま油を入れ、火を止める。
トマトケチャップ		2	
しょうゆ		4	
砂糖		1	
淡色辛みそ		4	
赤色辛みそ		2	
テンメンジャン		1	
トウバンジャン		0.3	
ごま油		0.5	
でんぷん		2	
水		20	