

横浜市立桜岡小学校の給食



はいがごはん ぎゅうにゅう
 マーボードウフ
 ちゅうかあえ

●麻婆豆腐		でんぶん	2
木綿豆腐	120	水	20
豚肉（ひき）	20	●中華あえ	
乾燥大豆（粒）	2	もやし	45
にんじん	20	にんじん	5
ねぎ	15	サラダこんにやく	10
しょうが	1	ごま（白）	2
にんにく	0.1	しょうゆ	2.5
米油	0.7	砂糖	0.9
トマトケチャップ	2	酢	2.2
しょうゆ	2	塩	0.1
砂糖	0.9	ごま油	0.2
淡色辛みそ	2		
赤色辛みそ	3		
テンメンジャン	1		
トウバンジャン	0.3		
ごま油	0.3		

※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

機械や包丁を使い、
材料を切ります

麻婆豆腐

- 1 豆腐を切り、流水に通す。
- 2 乾燥大豆をもどす。
- 3 ねぎ・にんじん・にんにく・しょうがを切る。
- 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・ねぎを炒める。
- 5 ひき肉・にんじん・乾燥大豆を炒める。
- 6 水・調味料を入れて煮立ったら、豆腐を入れ、煮込む。
- 7 水溶きでんぶんを入れる。
- 8 ごま油を入れる。

中華あえ

- 1 にんじんを切る。
- 2 ごまを切る。
- 3 にんじん・もやしを下ゆでする。
- 4 調味料を煮立て、サラダ用こんにやく・にんじん・もやしを入れる。
- 5 ごま・ごま油を入れる。



ごまを検品しています



調味料を混ぜ
合わせておきます



もやしを
下ゆでします



麻婆豆腐を
作ります

中華あえを作り、
クラスごとの食缶に
秤で量って配食します





横浜市立桜岡小学校の給食

献立名

麦ごはん
牛乳
ひじきごはんの具
魚のカレー揚げ
呉汁



呉汁の作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
だいず(水煮)		22
油揚げ	短冊	5
だいこん	5mmいちょう	20
ねぎ	小口	10
にんじん	3mmいちょう	5
ごぼう	ささがき	8
淡色辛みそ		6
赤色辛みそ		2
削り節・水		110

- 1 だいずを別容器に開ける。
- 2 だしをとる。
- 3 油揚げを油抜きし、切る。
- 4 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。
- 5 だいずをミキサーですりつぶす。
- 6 だし汁にごぼう・にんじん・だいこんを入れ煮る。
- 7 煮えたら油揚げを入れ、だいず・みそ・ねぎを入れる。

給食室をのぞいてみよう



削り節でだしをとります

だいずをミキサーですりつぶします

ひじきごはんの具を作ります



スマルトにでんぷん・米粉をまぶして揚げます



呉汁を作ります



横浜市立桜岡小学校の給食



2021年



献立名

親子丼 (はいがごはん) 牛乳 みそ汁 かき



親子丼の具		
材料名	切り方	1人分(g)
鶏卵		45
鶏肉		20
凍り豆腐(細)		3
たまねぎ	うす	40
にんじん	3mmいちよう	8
しょうゆ		3.3
砂糖		1.2
みりん		1
酒		1
塩		0.35
削り節・水		7

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 だしをとる。
- 2 にんじん・たまねぎを切る。
- 3 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 4 鶏卵を割る。
- 5 だし汁と調味料を煮立て、鶏肉・にんじんを入れて煮る。
- 6 にんじんが煮えたら、たまねぎ・凍り豆腐を入れる。
- 7 鶏卵をといて流し入れ、静かにへらをいれる。

給食室をのぞいてみよう



かきを1/6に切り、皮をむきます



卵を1個ずつ確認しながら割ります



みそ汁を作ります



親子丼の具を作ります



横浜市立桜岡小学校の給食

2020年

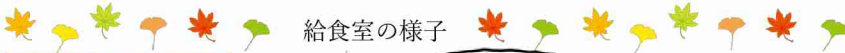
11月



献立名 はいがごはん 牛乳 麻婆豆腐 中華あえ みかん



麻婆豆腐		
材料名	切り方	1人分(g)
木綿豆腐	1 c m角	120
豚肉 (ひき)		20
にんじん	みじん	20
ねぎ	小口	15
しょうが	みじん	1
にんにく	みじん	0.1
米油		0.7
トマトケチャップ		2
しょうゆ		2.3
砂糖		1
淡色辛みそ		2
赤色辛みそ		3
テンメンジャン		1
トウバンジャン		0.3
ごま油		0.3
でんぷん		2
水		20



給食室の様子



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 豆腐を切り、流水に通す。
- 2 ねぎ・にんじん・にんにく・しょうがを切る。
- 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。
- 4 ひき肉・にんじんを炒める。
- 5 水・調味料を入れて煮立ったら、豆腐を入れ、煮込む。
- 6 水溶きでんぷんを入れる。
- 7 ごま油を入れる。



横浜市立桜岡小学校の給食

2019年



●献立名●

ひじきごはん (麦ごはん) 牛乳 煮魚 みそ汁



給食室の様子



ひじきごはんの具		
材料名	切り方	1人分(g)
油揚げ	せん	5
凍り豆腐(細)		2
にんじん	せん	10
ひじき		2
ごま(白)		2
揚げ油(米油)		0.5
しょうゆ		3.2
砂糖		1
みりん		1.2
水		10

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 ひじきをもどし、水をきる。
- 2 油揚げを油抜きし、切る。
- 3 にんじんを切る。
- 4 ごまを切る。
- 5 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 6 油を熱し、ひじき・にんじんを炒め、調味料・水・凍り豆腐・油揚げを入れ、煮含める。(汁が少し残る程度)
- 7 ごまを入れる。



●献立名●

ごはん 牛乳 凍り豆腐のそぼろ煮 豚汁 焼きのり



給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
豚肉(ひき)		15
凍り豆腐		10
たまねぎ	1cm角	30
こまつな	2cm	10
にんじん	せん	8
ごま(白)	切る	1
米油		0.5
しょうゆ		3
砂糖		1.5
みりん		1
塩		0.2
でんぷん		1
削り節・水		20

凍り豆腐のそぼろ煮の作り方

- 1 だしをとる。
- 2 こまつなを切り、ゆでる。
- 3 にんじん・たまねぎを切る。
- 4 ごまを切る。
- 5 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 6 油を熱し、豚肉・にんじん・たまねぎを炒め、調味料・だし汁を入れ煮る。
- 7 にんじんが煮えたら、凍り豆腐を入れる。
- 8 煮えたら、水溶きでんぷんを入れ、こまつな・ごまを入れる。



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

9月18日(金)

横浜市立桜岡小学校の給食

Eブロック



【献立名】

- はいがごはん
- 牛乳
- ひじきごはんの具
- ししゃもフライ
- みそ汁



ひじきごはんの具の作り

給食の作り方です。参考してみてくださいね。

材料	切り方	一人分 g	作り方
油揚げ	せん	5	1 ひじきをもどす。
凍り豆腐(細)		2	2 油揚げを油抜きし、切る。
にんじん	せん	10	3 にんじんを切る。
ひじき		2	4 凍り豆腐をもどす。
ごま(白)	切る	2	5 ごまを切る。
米油		0.5	6 油を熱し、ひじき・にんじんを炒め、
しょうゆ		3.5	調味料・水・油揚げ・凍り豆腐を入れて煮る。
砂糖		1.5	(汁が少し残る程度)
みりん		1	7 ごまを入れ、火を止める。
酒		0.5	
塩		0.05	
水		10	