

横浜市立山王台小学校の給食



はいがごはん ぎゅうにゅう			
おやこどんのぐ すましじる			
くろみつかん			
●親子丼の具	こまつな	6	
鶏卵	35	えのきたけ	5
鶏肉	20	しょうゆ	0.6
凍り豆腐（細）	3	酒	1
たまねぎ	35	塩	0.7
にんじん	10	削り節・水	120
しょうゆ	3.7		
砂糖	1.2	●黒みつかん	
みりん	0.9	含蜜糖	8
塩	0.1	粉寒天	0.35
削り節・水	5	水	50
●すまし汁		きな粉	2
絹ごし豆腐	20	砂糖	0.6
ねぎ	10	塩	0.01

※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

削り節でだしをとります



たまねぎの皮をむきます



親子丼の具

- 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。

すまし汁

- 1 だしをとる。
- 2 豆腐を切り、流水に通す。
- 3 こまつなを切り、下ゆでする。
- 4 ねぎ・えのきたけを切る。
- 5 だし汁に、えのきたけを入れる。
- 6 煮えたら調味し、豆腐・ねぎを入れる。
- 7 こまつなを入れる。

黒みつかん

- 1 水に粉寒天を加えよく混ぜてから点火し、沸騰後、完全に溶けるまで煮る。
- 2 含蜜糖を加え、煮る。
- 3 バットに流し入れて、粗熱がとれたら冷蔵庫に入れる。
- 4 きな粉・砂糖・食塩を混ぜ合わせ、クラスごとに配食する。



機械や包丁を使い、野菜を切ります



こまつなを下ゆでします



親子丼の具を作ります



すまし汁を作ります





横浜市立山王台小学校の給食

献立名

- チーズパン
- 牛乳
- コロッケ
- 野菜のスープ煮
- ミックスフルーツ



野菜のスープ煮の作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
豚肉(厚)		15
じゃがいも	1.5cm角	40
たまねぎ	1.5cm角	50
キャベツ	短冊	25
にんじん	7mmいちょう	15
パセリ	みじん	0.3
しょうゆ		0.5
塩		0.7
黒こしょう		0.02
豚ガラスープ		15
水		55

- 1 豚ガラスープを別容器にあける。
- 2 キャベツ・にんじん・たまねぎ・じゃがいも・パセリを切る。
- 3 水に豚肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- 4 豚ガラスープ・にんじん・たまねぎ・じゃがいもを入れて煮る。
- 5 キャベツを入れ、煮えたら調味し、パセリを入れる。

給食室をのぞいてみよう



たまねぎの皮をむきます



じゃがいもの芽を取り除きます



ミックスフルーツを作ります



フルーツの缶詰を開けます



コロッケを揚げ、クラスごとに配食します



野菜のスープ煮を作ります



横浜市立山王台小学校の給食

2021年
6月



献立名

はいがごはん 牛乳 ツナそぼろ ジャガイモの炒め物 豚汁



ジャガイモの炒め物

材料名	切り方	1人分(g)
ジャガイモ	せん	40
しらたき	3 c m	20
米油		0.5
しょうゆ		0.2
塩		0.3
こしょう		0.01

作り方

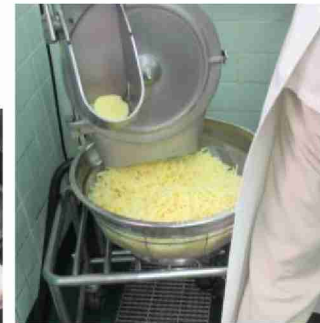
(給食室で実際に行っている作り方を紹介しています)

- 1 しらたきを切り、下ゆでする。
- 2 ジャガイモを切り、下ゆでする。
- 3 油を熱し、しらたきを炒め、ジャガイモを入れて炒め、調味料を入れる。

給食室をのぞいてみよう

野菜は流水で3回洗います

機械や包丁を使い
材料を切ります



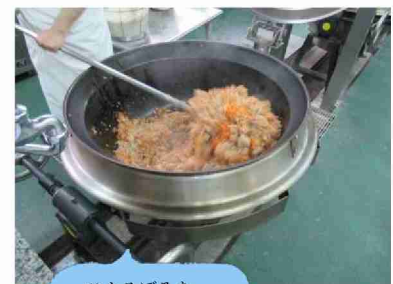
レトルト袋を開け、
ツナをボールに入れます



しらたきを下ゆでします



ジャガイモの炒め物
を作ります



ツナそぼろを
作ります



豚汁を作ります

横浜市立山王台小学校の給食



献立名 豚角煮丼 (はいがごはん) 牛乳 ぶどう豆 みそ汁



豚角煮丼の具		
材料名	切り方	1人分(g)
豚肉(角)		40
うずら卵(缶)		18
ねぎ	小口	10
こまつな	2cm	9
しめじ	ほぐす	8
にんにく	みじん	0.1
米油		0.7
しょうゆ		5
砂糖		2
みりん		1
酒		2
黒こしょう		0.02
でんぷん		0.2
水		3

給食室の様子



野菜裁断機や包丁で、野菜を切ります



こまつなをゆめます



だいがやわらかくなるまでゆめます



みそ汁の出来上がりの温度を測ります



業者より、ごはんが納品されます



豚角煮丼の具を作ります
調味料を入れ、うずら卵を入れます

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 うずら卵缶をザルにあける。
- 2 こまつなを切り、ゆでる。
- 3 しめじをほぐし、ねぎ・にんにくを切る
- 4 釜に油を入れ、弱火でにんにく・ねぎを炒め、豚肉を炒める。
- 5 調味料・水を入れて煮る。
- 6 しめじを入れる。
- 7 うずら卵を入れ、煮含める。
- 8 水溶きでんぷん・こまつなを入れる。

横浜市立山王台小学校の給食

2019年



●献立名●

チキンライス (麦ごはん) 牛乳 コーンスープ みかん



給食室の様子

コーンスープ		
材料名	切り方	1人分(g)
鶏卵		25
豚肉		10
たまねぎ	うす	15
にんじん	せん	10
スイートコーン(ホール)		10
ほうれんそう	2cm	9
しょうゆ		0.7
酒		0.5
塩		0.8
こしょう		0.02
でんぷん		1
チキンブイヨン		10
水		100

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 チキンブイヨ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 たまねぎ・にんじんを切る。
- 4 ほうれんそうを切り、下ゆでする。
- 5 鶏卵を割る。
- 6 釜に水・豚肉を入れて煮立て、アクを取り、チキンブイヨンを入れる。
- 7 たまねぎ・にんじんを入れ、煮えたらコーンを入れ調味する。
- 8 水溶きでんぷんを入れる。
- 9 鶏卵をといて流し入れる。
- 10 ほうれんそうを入れる。



横浜市立山王台小学校の給食



●献立名●

はいがごはん 牛乳 豚肉とだいこんの煮物 磯香あえ だいずとじゃこの炒り煮



給食室の様子



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		7
砂糖		1.3
みりん		1.1
食塩		0.1
削り節・水		15

豚肉とだいこんの煮物の作り方

- 1 だしをとる。
- 2 こんにゃくを切り、下ゆでする。
- 3 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。
- 4 釜に油を入れ、弱火でしょうがを炒め、豚肉を入れ炒める。
- 5 こんにゃく・にんじん・じゃがいもの順に炒め、調味する。
- 6 だし汁を入れ、だいこんを入れて煮含める。



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

2月8日（月）

横浜市立山王台小学校の給食

Gブロック



【献立名】

- はいがごはん
- 牛乳
- 生揚げとだいこんの煮物
- ごましょうゆあえ
- 納豆



生揚げとだいこんの煮物の作り方

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
生揚げ	1.5cm 角	45	1 だしをとる。
しょうゆ		2.7	2 生揚げを油抜きし切り、別煮する。
砂糖		2.2	3 こんにやくを切り、下ゆでする。
水		8	4 こまつなを切り、ゆでる。
豚肉		20	5 しょうが・にんじん・だいこんを切り、だいこんは下ゆでする。
だいこん	1.5cm いちよう	60	
にんじん	5mm いちよう	15	6 油を熱し、しょうが・豚肉を炒め、こんにやく・にんじんを入れてよく炒め、調味する。
こまつな	2cm	10	
しょうが	みじん	0.3	
こんにやく	1.5cm 角	20	7 だし汁を入れ、だいこんを入れて煮含める。
米油		0.7	
しょうゆ		3	8 煮えたら、生揚げを入れる。
みりん		2	9 こまつなを入れ、火を止める。
塩		0.3	
削り節(薄)・水		10	