

# 横浜市立笹野台小学校の給食



むぎごはん ぎゅうにゅう			
ぶたにくのごままぶし			
けんちん汁 なっとう			
●豚肉のごままぶし		●けんちん汁	
豚肉	40	木綿豆腐	25
ごぼう	15	油揚げ	5
にんじん	10	だいこん	15
こまつな	9	ねぎ	10
しょうが	1.2	にんじん	8
つきこんにゃく	15	ごま油	0.5
ごま（白）	6	しょうゆ	4
しょうゆ	4	塩	0.35
砂糖	2	削り節・だし昆布・水	120
みりん	1	●納豆	
酒	2	納豆	30
		しょうゆ	1.6
		みりん	0.6
		削り節・水	1.6

※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



フードカッターで  
ごまを切ります



こまつなを  
ゆでます



昆布・削り節で  
だしをとります



けんちん汁  
を作ります

豚肉のごままぶし  
を作ります

だし汁と調味料で納豆のたれを  
作り、クラスごとに配食します





# 横浜市立笹野台小学校の給食

献立名

ぶどうパン  
牛乳  
スパゲティミートソース  
かぶのスープ煮  
チーズ



## スパゲティミートソースの作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
スパゲティ		30
豚肉(ひき)		15
乾燥大豆(粒状)		2.5
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		2
ワイン(赤)		1
塩		0.25
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



機械や包丁を使い、野菜を切ります



かぶのスープ煮を作ります

- 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・にんじん・たまねぎ・にんにくを切る。
- 3 乾燥大豆をもどす。
- 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を入れる。



カットトマト缶を開けます



スパゲティをゆでます



スパゲティミートソースを作ります



# 横浜市立笹野台小学校の給食

2021年  
7月



献立名

はいがごはん 夏野菜のカレー ごま酢あえ プルーンはっこう乳



夏野菜のカレー		
材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		20
じゃがいも	1.5 c m角	25
たまねぎ	1.5 c m角	40
かぼちゃ	1.5 c m角	20
トマト	1.5 c m角	20
なす	1 c m半月	8
しょうが	みじん	0.2
にんにく	みじん	0.1
米油		0.7
◆小麦粉		8
◆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
塩		0.9
水		80

じゃがいもの皮は、  
球根皮むき機でむきます

まなこ  
給食室をのそいてみよう



かぼちゃの種を  
取ります



## 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 かぼちゃを下ゆでし、切る。
- 2 トマト・なす・たまねぎ・じゃがいも・にんにく・しょうがを切り、なすは水につける。
- 3 カレールーを作る。
- 4 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、豚肉と1/3量のカレー粉・少量の塩を加えて炒める。
- 5 じゃがいもを入れ、さらに炒め、水を加えて煮込む。
- 6 煮えたら調味料・トマト・なすを入れる。
- 7 カレールー・かぼちゃを入れ、弱火でよく煮込む。

カレールーを  
作ります



ごま酢あえを作ります

夏野菜のカレー  
を作ります



# 横浜市立笹野台小学校の給食

2020年



献立名

麦ごはん 牛乳 親子煮 だいずとじゃこの炒り煮



給食室の様子



野菜を切っています



調味料を入れます



回転釜で、ちりめんじゃこをから炒りします



卵を流し入れます



温度が上がっているか確認します

## 親子煮

材料名	切り方	1人分(g)
鶏卵		30
鶏肉		15
凍り豆腐		3
じゃがいも	1cm ちょう	35
たまねぎ	うす	50
にんじん	3mm ちょう	12
こまつな	2cm	9
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

## 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 こまつなを切り、ゆでる。
- 3 にんじん・たまねぎ・じゃがいもを切る。
- 4 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 5 鶏卵を割る。
- 6 油を熱し、鶏肉・にんじんを炒める。
- 7 じゃがいもを炒める。
- 8 だし汁・調味料を入れ、たまねぎ・凍り豆腐を入れて煮る。
- 9 鶏卵をといて流し入れ、静かにへらをいれる。
- 10 こまつなを入れる。

# 横浜市立笹野台小学校の給食

2019年



●献立名●

麦ごはん 牛乳 チリコンカーン わかめサラダ



チリコンカーン		
材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		25
だいず		17
たまねぎ	1cm角	50
カットトマト(缶)		30
にんじん	1cm角	15
ピーマン	1cm角	5
にんにく	みじん	0.3
米油		0.7
小麦粉		1.5
トマトケチャップ		5
中濃ソース		2
しょうゆ		1
ワイン(赤)		1
塩		0.8
こしょう		0.03
チリパウダー		0.2
水		10



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 だいずをやわらかくゆでる。
- 2 カットトマト缶を汁ごと別容器にあげる。
- 3 ピーマンを切り、ゆでる。
- 4 にんじん・たまねぎ・にんにくを切る。
- 5 小麦粉を色づくまでから炒りする。
- 6 釜に油を入れ、弱火でにんにくを炒め、豚肉を炒める。
- 7 たまねぎ・にんじんを入れ、よく炒め水を加えて煮る。
- 8 材料が煮えたらカットトマトを入れ調味し、だいずを入れ煮る。
- 9 小麦粉をふり入れ、弱火で煮込みワイン・チリパウダーを入れる。
- 10 ピーマンを入れる。

# 横浜市立笹野台小学校の給食



## ●献立名●

ごはん 牛乳 親子煮 からししょうゆあえ だいずとじゃこの炒り煮

給食室の様子



ちりめんじゃこに  
異物が入っていないか  
確認しているところ



材料名	切り方	1人分(g)
だいず(水煮)		10
ちりめんじゃこ		3
炒りごま(白)		2
米油		0.2
しょうゆ		0.8
砂糖		0.7
酒		1
水		1

### だいずとじゃこの炒り煮の作り方

- 1 だいずを別容器にあける。
- 2 ちりめんじゃこを熱湯に通し、弱火でから炒りする。
- 3 油を熱し、だいずを炒め、調味料・水を入れる。
- 4 調味料が煮つまったら、ちりめんじゃこを入れ、混ぜ合わせる。
- 5 ごまを入れる。  
(やわらかめに仕上げる)

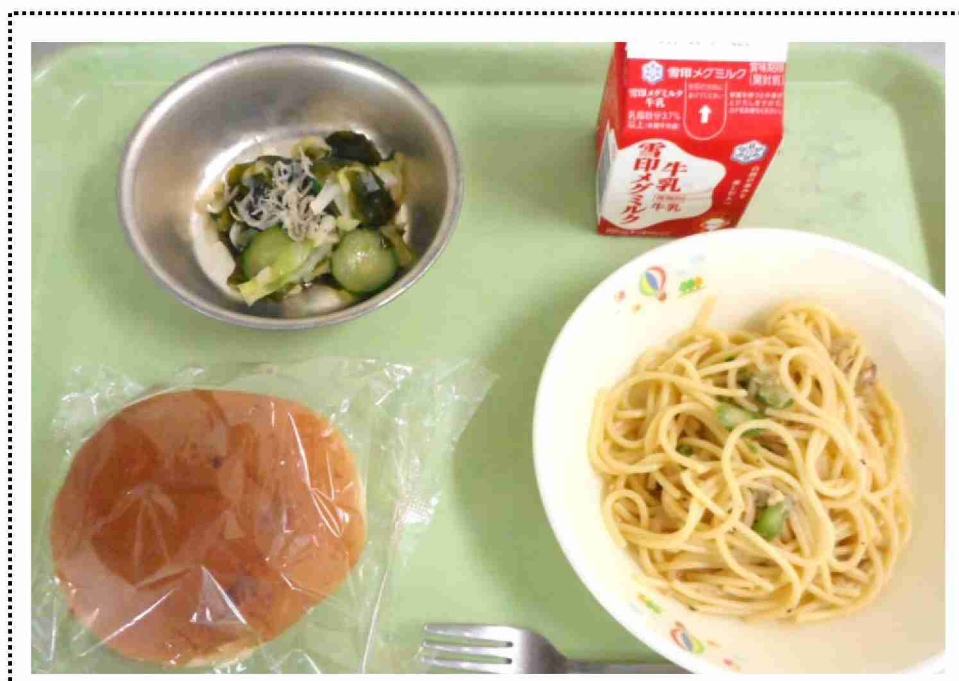
調理員さんが実際に行っている、  
給食の調理法を紹介しています。



5月27日（金）

横浜市立笹野台小学校の給食

F ブロック



## 【献立名】

- チーズパン
- 牛乳
- あさりの  
スパゲティ
- わかめサラダ

## わかめサラダの作り方

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
キャベツ	5mmせん	30	1 甘酢を作る。 2 わかめを切り、加熱処理する。 3 きゅうり・キャベツを切り、加熱処理する。 4 配食直前に野菜の水を切り、わかめ・甘酢を入れてあえる。 5 ちりめんじゃこを熱湯に通し、ごま油で炒め、クラスごとに配食する。
きゅうり	2mm輪	10	
わかめ（生）	2cm	3	
しょうゆ		1.8	
砂糖		1	
酢		2	
塩		0.1	
ちりめんじゃこ		2	
ごま油		0.2	