

# 横浜市立さつきが丘小学校の給食



ごはん ぎゅうにゅう		さばのみそに きんぴら	
かきたまじる			
●さばのみそ煮		●かきたま汁	
さば	50	鶏卵	20
しょうが	1	こまつな	9
しょうゆ	0.6	ねぎ	8
砂糖	2.8	えのきたけ	5
淡色辛みそ	2.5	しょうゆ	0.5
赤色辛みそ	1.5	酒	1
みりん	1.2	塩	0.7
酒	0.8	でんぶん	1
水	8	削り節・だし昆布・水	120
●きんぴら			
ごぼう	20		
にんじん	10		
つきこんにやく	15		
ごま（白）	2		
ごま油	0.5		
しょうゆ	2.3		
砂糖	1		
酒	0.5		
水	1		

※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



さばのみそ煮  
を作ります



きんぴら  
を作ります

## 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。

## きんぴら

- 1 つきこんにやくを切り、下ゆでする。
- 2 にんじん・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
- 3 ごまを切る。
- 4 ごま油を熱し、ごぼう・にんじん・つきこんにやくを炒める。
- 5 水を入れて、火が通ったら調味する。
- 6 ごまを入れる。

## かきたま汁

- 1 削り節・昆布でだしをとる。
- 2 こまつなを切り、下ゆでする。
- 3 えのきたけ・ねぎを切る。
- 4 鶏卵を割る。
- 5 だし汁にえのきたけを入れ、煮えたら調味する。
- 6 水溶きでんぶんを入れる。
- 7 鶏卵をといいて流し入れ、ねぎを入れる。
- 8 こまつなを入れる。



かきたま汁  
を作ります







# 横浜市立さつきが丘小学校の給食

献立名

麦ごはん  
牛乳  
豚肉のごままぶし  
塩ちゃんこ汁  
焼きのり



## 豚肉のごままぶしの作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		35
ごぼう	ささがき	15
にんじん	せん	10
こまつな	2 c m	9
しょうが	みじん	1.2
つきこんにゃく	3 c m	15
ごま(白)		6
しょうゆ		4
砂糖		1.8
みりん		1
酒		2

## 給食室をのぞいてみよう

- 1 つきこんにゃくを切り、下ゆでする。
- 2 こまつなを切り、ゆでする。
- 3 にんじん・しょうが・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
- 4 ごまを切る。
- 5 調味料を煮立たせ、しょうが・豚肉を入れてほぐし、つきこんにゃく・ごぼう・にんじんを入れる。
- 6 ごま・こまつなを入れる。



こまつなに虫や泥が付いていないか確認しています



だいこん・にんじんの皮をむきます



野菜は流水で3回洗います



豚肉のごままぶしを作ります



塩ちゃんこ汁を作ります





# 横浜市立さつきが丘小学校の給食

2021年  
10月



献立名

ごはん 牛乳 ふくめ煮 おひたし のりのつくだ煮



ふくめ煮		
材料名	切り方	1人分(g)
鶏肉		25
うずら卵(缶)		20
凍り豆腐		5
さといも	乱	40
にんじん	1cm ちょう	15
こんにゃく	1.5cm 角	25
しょうゆ		5
砂糖		2
みりん		2
酒		1
塩		0.3
削り節・水		30

## 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 うずら卵缶をザルにあげる。
- 3 こんにゃくを切り、下ゆでする。
- 4 にんじん・さといもを切り、さといもは下ゆでする。
- 5 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 6 だし汁を煮立て、鶏肉・こんにゃく・にんじんを入れ、調味し、煮る。
- 7 さといも・凍り豆腐を入れる。
- 8 うずら卵を入れて煮含める。

きゅうはくしつ  
給食室をのぞいてみよう



にんじん・さといも  
の皮をむきます



機械や包丁を使い  
材料を切ります



こまつなをゆでます



さといもを下ゆでします



のりのつくだ煮  
を作ります



ふくめ煮を作ります



おひたしを  
作ります





# 横浜市立さつきが丘小学校の給食

11月 2020年

献立名 チーズパン 魚のカレー揚げ こふきいも ミネストローネ プルーンはっこう乳



ミネストローネ		
材料名	切り方	1人分(g)
たまねぎ	1cm角	20
カットトマト(缶)		20
キャベツ	短冊	15
にんじん	8mm角	8
いんげん豆(手亡)		10
にんにく	みじん	0.2
マカロニ(シェル)		3
オリーブ油		0.5
しょうゆ		1.5
塩		0.75
黒こしょう		0.02
豚骨・水		100

## 給食室の様子



にんじんの皮をむきます



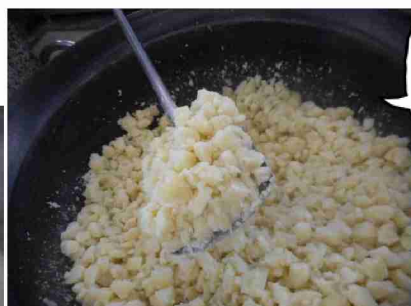
野菜を切ります



豚骨でスープをとります



わかさぎを揚げます



こふきいもを作ります

ミネストローネを作ります



## 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 いんげん豆をかためにゆでる。
- 2 豚骨でスープをとる。
- 3 カットトマト(缶)を汁ごと別容器にあける。
- 4 キャベツ・たまねぎ・にんじん・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、にんじん・たまねぎを炒める。
- 6 スープ・カットトマトを入れる。
- 7 マカロニを入れ、煮えたら調味し、キャベツ・いんげん豆を入れる。

# 横浜市立さつきが丘小学校の給食

2019年



ごはん 牛乳 ししゃもフライ 即席漬 けんちん汁 ごま塩



## 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いちよう	15
にんじん	5mmいちよう	8
ごぼう	ささがき	8
こまつな	2cm	6
ねぎ	小口	5
こんにやく	短冊	8
ごま油		0.5
しょうゆ		4
塩		0.4
削り節・だし昆布・水		110

## 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 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 こまつなを切り、下ゆでする。
- 6 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。
- 7 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。
- 8 だし汁を入れ、煮えたら調味し、豆腐・油揚げ・ねぎを入れる。
- 9 こまつなを入れる。





# 横浜市立さつきが丘小学校の給食



## ●献立名●

はいがごはん 夏野菜のカレー 甘酢あえ プルーンはっこう乳



給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		20
じゃがいも	1.5cm角	25
たまねぎ	1.5cm角	40
かぼちゃ	1.5cm角	20
トマト	1.5cm角	20
なす	1cm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		1
水		80

## 夏野菜のカレーの作り方

- 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る。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、水を入れて煮込む。
- 6 煮えたら調味料・トマト・なすを入れる。
- 7 ルー・かぼちゃを入れ、弱火でよく煮込む。

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。



# 10月28日（水）

## 横浜市立さつきが丘小学校の給食 D ブロック



### 【献立名】

- はいがごはん
  - ビーフカレー
  - ごま酢あえ
  - プルーン
- はっこう乳



### ビーフカレーの作り方

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
牛肉		30	1 にんじん・たまねぎ・じゃがいも・にんにくしょうがを切る。 2 カレールーを作る。 （小麦粉とマーガリンを炒め、2/3 量のカレー粉を加え、カレールーを作る。） 3 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、牛肉と1/3 量のカレー粉・少量の塩を加えて炒める。にんじん・じゃがいもを入れ、さらに炒め、水を加えて煮込む。 4 材料が煮えたら調味料を入れ、ルーを加えて弱火でよく煮込む。
じゃがいも	1.5cm角	50	
たまねぎ	2cm角	60	
にんじん	8mmいちよう	15	
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		3	
しょうゆ		2	
塩		1	
水		80	