

横浜市立さわの里小学校の給食



むぎごはん ぎゅうにゅう			
ホイコーロー くきわかめスープ			
アイスクリーム			
●回鍋肉		●茎わかめスープ	
豚肉	25	もやし	25
しょうゆ	0.5	にんじん	8
酒	0.5	ねぎ	8
キャベツ	65	はるさめ	2
ねぎ	10	茎わかめ	5
ピーマン	7	ごま（白）	2
赤ピーマン	5	しょうゆ	0.7
しょうが	0.2	酒	1
にんにく	0.1	塩	0.7
米油	0.7	こしょう	0.01
しょうゆ	3.3	ごま油	0.3
砂糖	0.9	チキンブイヨン	20
赤色辛みそ	2	水	95
酒	1	●アイスクリーム	
テンメンジャン	1		60
トウバンジャン	0.2		
でんぷん	1		
水	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



ピーマンを切り
種を取ります



機械や包丁を使い、
野菜を切ります



クラスごとに
牛乳を詰め替えます



キャベツを
下ゆでします



茎わかめスープを
作ります

回鍋肉を
作ります



回鍋肉

- 1 キャベツを切り、下ゆでする。
- 2 ピーマン・赤ピーマン・ねぎ・にんにく・しょうがを切る。
- 3 調味料を合わせておく。
- 4 釜に油を入れ、弱火でにんにく・しょうがを炒め、トウバンジャンを炒める。
- 5 豚肉を炒め、酒・しょうゆをふり入れる。
- 6 ねぎ・ピーマン・赤ピーマンを入れて炒め、合わせ調味料を入れる。
- 7 キャベツを入れ、水溶きでんぷんを入れる。

茎わかめスープ

- 1 チキンブイオンを別容器にあける。
- 2 ねぎ・にんじんを切る。
- 3 くきわかめを洗い、切る。
- 4 はるさめをもどし、切る。
- 5 水・チキンブイオン・にんじんを入れ煮る。
- 6 もやしを入れ、煮えたら調味する。
- 7 くきわかめ・はるさめ・ねぎを入れる。
- 8 ごま・ごま油を入れる。



横浜市立さわの里小学校の給食



献立名

ごはん
牛乳
さばのあんかけ
ほうとう



ほうとうの作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
ほうとう (冷)		30
豚肉		10
油揚げ	短冊	5
かぼちゃ(冷)		20
だいこん	5mmいちょう	10
ねぎ	ななめ	10
こまつな	2cm	9
にんじん	3mmいちょう	5
ごぼう	ささがき	5
しょうゆ		1
淡色辛みそ		5
赤色辛みそ		1
削り節・水		120

給食室をのぞいてみよう

野菜は流水で
3回洗います



油揚げを熱湯に通し
油抜きします



削り節でだしをとります



機械や包丁を使い、
野菜を切ります

さばに、でんぷんと米粉
をまぶして揚げます



- だしをとる。
- ほうとう・かぼちゃを別容器にあける。
- 油揚げを油抜きし、切る。
- こまつなを切り、下ゆでする。
- 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。
- だし汁に豚肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- ごぼう・だいこん・にんじんを入れる。
- 煮えたら油揚げを入れ調味する。
- ほうとう・かぼちゃ・ねぎを入れる。
- こまつなを入れる。

ほうとうを作ります



横浜市立さわの里小学校の給食



2021年



献立名

ぶどうパン 牛乳 きびなごフライ ゆでとうもろこし クリームスープ



クリームスープ		
材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		10
ベーコン		2
じゃがいも	7mm ちょう	15
たまねぎ	うす	25
こまつな	2cm	9
にんじん	3mm ちょう	8
米油		0.7
牛乳		30
豆乳		30
脱脂粉乳		2
塩		0.7
こしょう		0.01
チキンブイヨン		20
水		40

給食室をのぞいてみよう



野菜は流水で3回洗います



脱脂粉乳を溶いておきます



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 チキンブイオンを別容器にあける。
- 2 こまつなを切り、下ゆでする。
- 3 にんじん・たまねぎ・じゃがいもを切る。
- 4 油を熱しベーコン・豚肉・たまねぎ・にんじん・じゃがいもを炒め、水・チキンブイオンを入れ、煮る。
- 5 煮えたら調味する。
- 6 牛乳・といた脱脂粉乳・豆乳を入れる。
- 7 こまつなを入れる。



とうもろこしをゆでます



きびなごフライを揚げます



クリームスープを作ります



横浜市立さわの里小学校の給食

2020年



献立名

鶏ごぼうごはん（麦ごはん） 牛乳 さわらのあんかけ



給食室の様子

鶏ごぼうごはんの具		
材料名	切り方	1人分(g)
鶏肉		20
油揚げ	せん	5
凍り豆腐(細)		4
ごぼう	ささがき	15
にんじん	せん	12
ごま(白)		2
米白絞油		0.7
しょうゆ		3
砂糖		1.5
酒		1.8
塩		0.3
削り節・水		8



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 油揚げを油抜きし、切る。
- 3 にんじん・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
- 4 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 5 ごまを切る。
- 6 油を熱し、鶏肉を炒め、ごぼう・にんじんを入れ、炒める。
- 7 調味料・だし汁・凍り豆腐・油揚げを入れ、煮含める。(汁が少し残る程度)
- 8 ごまを入れる。



さわらが納品され、
数を確認して受け
取っています

野菜裁断機で
野菜を切ります



回転釜で
鶏ごぼうごはんの具
を作ります



さわらにでんぷんを
まぶし、油で揚げます
中心まで火が通って
いるか、温度を測り
確認します



横浜市立さわの里小学校の給食

2019年



●献立名●

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
こんにゃく	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 こんにゃくを切り、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・こんにゃく・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。



●献立名●

ツイストロールパン 牛乳 米粉トマトシチュー ひじきサラダ みかん



給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
鶏肉		20
ワイン(白)		0.5
チーズ(角)		2
じゃがいも	1.5cm角	40
たまねぎ	2cm角	50
トマト(缶)カット		20
にんじん	8mmいちょう	15
にんにく	みじん	0.3
米油		0.7
トマトケチャップ		8
中濃ソース		2.5
塩		0.65
こしょう		0.03
米粉		2
水		40

米粉トマトシチューの作り方

- 1 トマト(缶)を別容器にあける。
- 2 にんじん・たまねぎ・じゃがいも・にんにくを切る。
- 3 釜に油を入れ、弱火でにんにくを炒め、たまねぎを入れ、よく炒める。
- 4 鶏肉を入れ、ワインをふり入れながら炒め、にんじん・じゃがいもを入れてさらに炒め、水を加えて煮込む。
- 5 煮えたら、カットトマトと残りの調味料を入れて、弱火で煮込む。
- 6 水で溶いた米粉を入れる。
- 7 チーズを入れる。



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

5月14日(木)

横浜市立さわの里小学校



【献立名】

- あげぱん
- 牛乳
- 野菜のスープ煮
- メロン

