

## 瀬ヶ崎小学校

10月の給食

麦ごはん 牛乳

親子丼の具

みそ汁

黒みつかん

親子丼の具		
材料	切り方	1人分 g
鶏卵		30
鶏肉		20
凍り豆腐（細）		3
たまねぎ	うす	40
にんじん	3mmいちょう	10
しょうゆ		4
砂糖		1.4
みりん		0.5
食塩		0.1
削り節・水		10



作り方		※給食室での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、しづら。	
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。	

親子丼の具を作ります



卵を割り、溶いておきます



みそ汁を作ります



別鍋でアレルギー除去食を作ります

# 横浜市立瀬ヶ崎小学校の給食

 **10月**



ごはん ぎゅうにゅう

ひじきごはんのぐ

ししゃもフライ ぶたじる

●ひじきごはんの具

油揚げ	5	●ししゃもフライ	40
凍り豆腐（細）	3	揚げ油（米油）	
にんじん	10	塩	0.1
ひじき	2	●豚汁	
ごま（白）	2	木綿豆腐	20
米油	0.5	豚肉	10
しょうゆ	3.5	だいこん	15
砂糖	1.3	こまつな	9
みりん	0.5	ねぎ	8
酒	0.5	ごぼう	8
削り節・水	10	にんじん	5
		淡色辛みそ	6
		赤色辛みそ	2
		削り節・水	110

※給食室での作り方を紹介しています。

ひじきごはんの具

- 1 ひじきをもどし、水を切る。
- 2 だしをとる。
- 3 油揚げを油抜きし、切る。
- 4 にんじんを切る。
- 5 凍り豆腐をもどし、しぶる。
- 6 ごまと切る。
- 7 油を熱し、ひじき・にんじんを炒め、だし汁・調味料・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。

豚汁

- 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・にんじん・だいこん・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
- 5 だし汁に豚肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- 6 にんじん・だいこん・ごぼうを入れ煮る。
- 7 煮えたら豆腐・みそを入れ、ねぎを入れる。
- 8 こまつなを入れる。



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



豚汁を作ります



ししゃもフライを揚げます



ひじきごはんの具を作ります





# 横浜市立瀬ヶ崎小学校の給食



## あげパンの作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
コッペパン		87
揚げ油（米油）		
きな粉		3
グラニュー糖		3
砂糖		2
塩		0.01

- 1 パンを、油の温度180°Cで揚げる。
- 2 きな粉・グラニュー糖・砂糖・塩を混ぜ、パンが熱いうちにまぶす。

きな粉・グラニュー糖・  
砂糖・塩を混ぜておきます



## 給食室をのぞいてみよう

野菜は流水で  
3回洗います



あげパンを  
作ります



# 横浜市立瀬ヶ崎小学校の給食



2021年



献立名

ごはん 牛乳 春巻 ゆで野菜 タンタンスープ



きぬうしょくじゅつ  
給食室をのぞいてみよう



春巻を揚げます  
中まで火が通っているか  
温度を確認します



しょうゆ・酒・みそに  
ごまを混ぜます

タンタンスープ  
を作ります

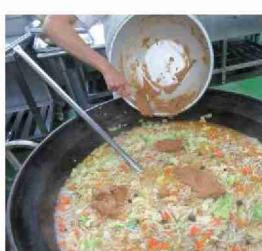


タンタンスープ		
材料名	切り方	1人分(g)
豚肉 (ひき)		10
もやし		40
キャベツ	短冊	25
にんじん	3 mm いちょう	15
ねぎ	小口	10
こまつな	2 cm	9
しめじ		5
しょうが	みじん	0.3
にんにく	みじん	0.2
はるさめ	3 cm	1
ごま油		0.5
トウバンジヤン		0.2
「ごま (白)		2
しょうゆ		1
酒		0.3
淡色辛みそ		3
塩		0.6
豚ガラスープ		20
水		60

## 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 豚ガラスープを別容器にあける。
- 2 しめじをほぐす。
- 3 こまつなを切り、下ゆでする。
- 4 キャベツ・ねぎ・にんじん・にんにく・しょうがを切る。
- 5 ごまをよく切り、しょうゆ・酒・みそとまぜておく。
- 6 はるさめをもどし、切る。
- 7 釜にごま油を入れ、弱火でにんにく・しょうがを炒め、トウバンジヤンを炒める。
- 8 豚肉・ねぎを炒め、水を入れて煮立ったら、豚ガラスープ・にんじん・もやしを入れ煮る。
- 9 しめじ・キャベツを入れ、煮えたら調味し、はるさめを入れる。
- 10 こまつなを入れる。



# 横浜市立瀬ヶ崎小学校の給食

2020年



献立名 はいがパン 牛乳 サーモンフライ 野菜のスープ煮 りんごゼリー



野菜のスープ煮		
材料名	切り方	1人分(g)
じゃがいも	1.5cm角	30
キャベツ	短冊	40
たまねぎ	1.5cm角	40
にんじん	1cmいちょう	20
かぶ	くし	15
しょうゆ	1.8L	1
酒		1
食塩		0.85
黒こしょう		0.02
豚骨・水		60



## 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)

給食室の様子



じゃがいもの芽を取り除きます



豚骨でスープを作ります



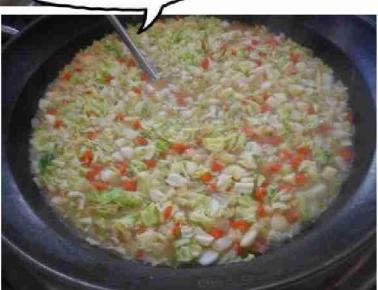
野菜を切ります



サーモンフライを揚げます  
中まで火が通っているか確認します



野菜のスープ煮を作ります



# 横浜市立瀬ヶ崎小学校の給食



ロールパン 牛乳 変わり五目豆 わかめサラダ 晩柑



給食室の様子



## 変わり五目豆

材料名	切り方	1人分(g)
だいす		17
豚肉		15
凍り豆腐		3
じゃがいも	1.5cm角	45
米白絞油		3
にんじん	1 cm角	10
ピーマン	1 cm角	5
こんにゃく	1 cm角	20
米油		0.5
しょうゆ		5.5
砂糖		2
みりん		1
水		25

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 だいすをやわらかくゆでる。
- 2 こんにゃくを切り、下ゆでする。
- 3 ピーマンを切り、ゆでる。
- 4 にんじんを切る。
- 5 じゃがいもを切り、油の温度160°Cで揚げる。
- 6 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 7 油を熱し、豚肉を炒め、にんじん・こんにゃくを入れて炒める。
- 8 調味料・水を入れ、にんじんが煮えたら、凍り豆腐・だいすを入れて煮る。
- 9 材料に味がしみたら、じゃがいもを入れる。
- 10 ピーマンを入れる。

# 横浜市立瀬ヶ崎小学校の給食

4月

●献立名●

ぶどうパン 牛乳 ペンネミートソース コーンサラダ



給食室の様子

材料名	切り方	1人分(g)
マカロニ(ペンネ)		30
豚肉(ひき)		25
たまねぎ	みじん	50
トマト缶		30
にんじん	みじん	15
セロリ	みじん	3
パセリ	みじん	0.8
にんにく	みじん	0.1
米油		0.7
トマトケチャップ		10
中濃ソース		3
塩		0.5
こしょう		0.02

## ペンネミートソースの作り方

- トマト缶(カット)を汁ごと別容器にあける。
- セロリ・パセリ・にんじん・たまねぎ・にんにくを切る。
- 釜に油を入れ、弱火でにんにくを炒めセロリー・ひき肉・たまねぎ・にんじん・をよく炒め、調味料を入れてよく煮込む。
- ペンネをかためにゆでる。
- ソースにペンネを入れ、パセリを入れる。

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1日（金）

横浜市立瀬ヶ崎小学校



## 【献立名】

- ・はいがパン
- ・牛乳
- ・カレービーンズ  
シチュー
- ・キャベツサラダ
- ・アイスクリーム

