

横浜市立浅間台小学校の給食



ロールパン ぎゅうにゅう		かわりごもくまめ	
わかめスープ		わかめスープ	
●変わり五目豆		●わかめスープ	
だいず（水煮）	37	木綿豆腐	20
豚肉	15	もやし	15
凍り豆腐	3	ねぎ	10
じゃがいも	50	にんじん	5
揚げ油（米油）		わかめ（生）	3
にんじん	15	しょうゆ	0.8
ピーマン	5	塩	0.65
こんにやく	10	こしょう	0.02
米油	0.5	ごま油	0.2
しょうゆ	5	チキンブイヨン	15
砂糖	2	削り節・水	95
みりん	0.8		
水	20		

※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

こんにやくを下ゆでします

ピーマンの種を取り除きます



にんじんの皮をむきます

ピーマンをゆでます



わかめスープを作ります

わかめスープ

- 1 だしをとる。
- 2 チキンブイオンを別容器にあける。
- 3 豆腐を切り、流水に通す。
- 4 ねぎ・にんじんを切る。
- 5 わかめを切る。
- 6 だし汁・チキンブイオンににんじん・もやしを入れ、煮えたら調味する。
- 7 豆腐を入れる。
- 8 ねぎ・わかめを入れる。
- 9 ごま油を入れる。

変わり五目豆を作ります

削り節でだしをとります

じゃがいもを揚げます





横浜市立浅間台小学校の給食

献立名

コッペパン
りんごジャム
牛乳
魚フライ
野菜のスープ煮



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)		20
じゃがいも	2cm角	40
たまねぎ	1.5cm角	40
キャベツ	短冊	40
かぶ	くし	10
にんじん	1cmいちよう	10
ブロッコリー		10
しょうゆ		0.5
塩		0.9
こしょう		0.02
豚ガラスープ		15
水		55

給食室をのぞいてみよう

- 1 豚ガラスープを別容器にあける。
- 2 ブロッコリーを切り、ゆでる。
- 3 キャベツ・にんじん・かぶ・たまねぎ・じゃがいもを切る。
- 4 水に豚肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- 5 豚ガラスープ・にんじん・たまねぎ・じゃがいもを入れ煮る。
- 6 キャベツを入れ、煮えたら調味し、かぶを入れ煮る。
- 7 ブロッコリーを入れる。



野菜のスープ煮を作ります



横浜市立浅間台小学校の給食

2021年
4月



献立名

はいがごはん ポークカレー 甘酢あえ プルーンはっこう乳



ポークカレー		
材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		20
じゃがいも	1.5 c m角	55
たまねぎ	1.5 c m角	60
にんじん	5 mmいちょう	15
しょうが	みじん	0.5
にんにく	みじん	0.3
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		0.9
水		80

給食室をのぞいてみよう



たまねぎの皮をむきます



野菜を切ります



甘酢あえを作ります



カレールーを作ります



ポークカレーを作ります



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 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。
- 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、豚肉と1/3量のカレー粉・少量の塩を加えて炒める。
- 4 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。
- 5 煮えたら調味料を入れる。
- 6 カレールーを入れて弱火でよく煮込む。

横浜市立浅間台小学校の給食



献立名 鶏ごぼうごはん（麦ごはん） 牛乳 ジャがいものそぼろ煮



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		30
油揚げ	せん	8
ごぼう	ささがき	20
にんじん	せん	20
米油		0.7
しょうゆ		3
砂糖		2
酒		2
塩		0.15
水		8

ジャがいものそぼろ煮		
材料名	切り方	1人分(g)
豚肉（ひき）		10
ジャがいも	1.5 c m角	60
にんじん	せん	5
しょうが	みじん	0.2
米油		0.7
しょうゆ		3
砂糖		1
みりん		0.6
でんぷん		0.3
水		8



ジャがいもは機械で皮をむき、芽は手作業で取り除きます

野菜裁断機や包丁を使って材料を切ります



回転釜は3つです品数が多い日は使い回しをよく考えて調理をしています



回転釜で鶏ごぼうごはんの具を作ります



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)

●鶏ごぼうごはんの具の作り方

- 1 油揚げを油抜きし、切る。
- 2 にんじん・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
- 3 油を熱し、鶏肉を炒め、ごぼう・にんじんを入れ、炒める。
- 4 調味料・水・油揚げを入れて煮含める。(汁が少し残る程度)

●ジャがいものそぼろ煮の作り方

- 1 ジャがいも・にんじん・しょうがを切る。
- 2 釜に油を入れ、弱火でしょうがを炒め、ひき肉・にんじんを炒め調味し、水を入れて煮る。
- 3 ジャがいもを入れ煮含める。
- 4 水溶きでんぷんを入れる。

横浜市立浅間台小学校の給食

2019年



●献立名●

ナン 牛乳 カレービーンズシチュー コーンサラダ 冷凍パイナップル



給食室の様子



カレービーンズシチュー

材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		25
だいず		17
チーズ(角)		3
じゃがいも	1.5cm角	50
たまねぎ	1.5cm角	40
にんじん	1cm角	15
にんにく	みじん	0.1
米油		0.7
◆小麦粉		2
◆マーガリン		2
◆カレー粉		0.8
トマトケチャップ		1
中濃ソース		2
しょうゆ		1
塩		1
水		40

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 にんじん・たまねぎ・にんにく・じゃがいもを切る。
- 3 カレールーを作る。
- 4 釜に油を入れ、弱火でにんにくを炒め、たまねぎを入れてよく炒め、豚肉と1/3量のカレー粉・少量の塩を入れて炒める。
- 5 にんじん・じゃがいもを入れ、さらに炒め、水を入れて煮る。
- 6 煮えたらだいずを入れ、調味する。
- 7 ルーを入れ、弱火でよく煮込む。
- 8 チーズを入れる。

横浜市立浅間台小学校の給食



2018

●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



給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
牛肉		25
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		1.1
水		80

ビーフカレーの作り方

- 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。
- 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。
- 4 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。
- 5 煮えたら調味料を入れる。
- 6 ルーを入れて弱火でよく煮込む。



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

4月28日(木)

横浜市立浅間台小学校の給食

Eブロック



【献立名】

- ごはん
- 牛乳
- 卵とじ
- おひたし
- だいずとじゃこの炒り煮

おひたしの作り方

給食の作り方です。参考にしてみてください

材 料	切り方	一人分 g	作り方
キャベツ	短冊	50	1 キャベツ・こまつなを切り、ゆでる。 (じゅうぶん水で冷ます)
こまつな	2cm	10	
しょうゆ		2	2 盛り付け直前に野菜の水をきり、調味料を入れてあえる。
塩		0.1	