

# 横浜市立芹が谷小学校の給食



ソフトフランスパン		ぎゅうにゅう	
サーモンフライ		こふきいも	
ミネストローネ			
●サーモンフライ		●ミネストローネ	
サーモンフライ	60	ベーコン	2
揚げ油(米油)		たまねぎ	25
中濃ソース	1.2	トマト(缶)	20
ウスターソース	1.2	キャベツ	20
		にんじん	10
●こふきいも		エリンギ	5
じゃがいも	60	いんげん豆(手亡)	8
塩	0.27	にんにく	0.2
こしょう	0.01	オリーブ油	0.5
		しょうゆ	0.3
		塩	0.8
		黒こしょう	0.02
		チキンブイヨン	20
		水	80

※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

たまねぎの皮をむきます



サーモンフライを揚げます

じゃがいもを下ゆでします



ミネストローネを作ります





# 横浜市立芹が谷小学校の給食

献立名

はいがパン  
牛乳  
カレービーンズシチュー  
コーンサラダ



## カレービーンズシチューの作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		20
だいず		17
チーズ(角)		3
じゃがいも	1.5cm角	40
たまねぎ	1.5cm角	50
にんじん	1cm角	15
にんにく	みじん	0.1
米油		0.7
小麦粉		2.5
マーガリン		2.5
カレー粉		0.7
トマトケチャップ		1
中濃ソース		2
しょうゆ		1
塩		0.55
水		50

給食室をのぞいてみよう

機械や包丁を使い、野菜を切ります



野菜は流水で3回洗います



カレールーを作ります



キャベツを加熱処理します

※加熱処理とは…湯の温度85℃以上で30秒以上ゆでること

- 1 だいずをやわらかくゆでる。
- 2 にんじん・にんにく・たまねぎ・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。



カレービーンズシチューを作ります



だいずをゆでます



コーンサラダを作ります



# 横浜市立芹が谷小学校の給食

2021年  
6月



献立名

ロールパン 牛乳 変わり五目豆 茎わかめスープ



茎わかめスープ		
材料名	切り方	1人分(g)
木綿豆腐	1 c m角	20
もやし		25
ねぎ	小口	10
にんじん	せん	7
くきわかめ(生)	3 c m	5
しょうゆ		0.8
塩		0.6
こしょう		0.02
ごま油		0.3
チキンブイヨン		15
水		95

## 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 豆腐を切り、流水に通す。
- 2 チキンブイオンを別容器にあける。
- 3 ねぎ・にんじんを切る。
- 4 茎わかめを洗い、切る。
- 5 水・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。
- 6 豆腐を入れる。
- 7 茎わかめ・ねぎを入れる。
- 8 ごま油を入れる。

## まいしやくしつ 給食室をのぞいてみよう



だいずをゆでます



じゃがいもの芽を取り除きます



こんにゃくを下ゆでします



機械や包丁を使い野菜を切ります



茎わかめを洗います



茎わかめスープを作ります



変わり五目豆を作ります



# 横浜市立芹が谷小学校の給食



献立名 栄養満点丼（ごはん） 牛乳 きびなごフライ みそ汁

栄養満点丼は「我が家の自慢料理コンクール」入賞作品です。



栄養満点丼の具		
材料名	切り方	1人分(g)
豚肉（ひき）		25
にんじん	せん	10
こまつな	2 c m	9
にんにく	みじん	0.4
しょうが	みじん	0.3
しらたき	2 c m	15
ひじき		2
ごま（白）		2
ごま油		0.5
しょうゆ		2.8
酒		1
砂糖		0.2
チキンブイヨン		3
水		5

給食室の様子



野菜を切ります



みそ汁を  
作ります



きびなごフライを  
揚げます  
火が通っているか  
中心温度計で  
確認します



## 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 ひじきをもどし、水をきる。
- 2 チキンブイオンを別容器にあける。
- 3 しらたきを切り、下ゆでする。
- 4 こまつなを切り、ゆでる。
- 5 にんじん・にんにく・しょうがを切る。
- 6 ごまを切る。
- 7 釜にごま油を入れ、弱火でにんにく・しょうがを炒める。
- 8 豚肉を入れよく炒め、にんじん・ひじき・しらたきを炒める。
- 9 チキンブイオン・水を入れ、調味する。
- 10 ごま・こまつなを入れる。

栄養満点丼の具を  
作ります



# 横浜市立芹が谷小学校の給食

2019年



●献立名●

ロールパン 牛乳 変わり五目豆 荳わかめスープ 冷凍パイナップル



給食室の様子

変わり五目豆		
材料名	切り方	1人分(g)
だいず		17
豚肉		15
凍り豆腐		5
でんぷん		2
じゃがいも	1.5cm角	50
揚げ油(米油)		
にんじん	1cm角	10
ピーマン	1cm角	5
こんにゃく	1cm角	20
米油		0.5
しょうゆ		6
砂糖		1.8
みりん		1.2
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 だいず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℃で揚げる。
- 6 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 7 凍り豆腐にでんぷんをまぶし、油の温度160～170℃で揚げる。
- 8 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。
- 9 調味料・水を入れ、にんじんが煮えたら、だいずを入れて煮る。
- 10 材料に味がしみたら、凍り豆腐・じゃがいもを入れる。
- 11 ピーマンを入れる。



# 横浜市立芹が谷小学校の給食

11月 2018

## ●献立名●

麦ごはん 牛乳 豚肉と切干しだいこんの煮物 つみれ汁 納豆



給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
生つみれ		20
しょうが	汁	0.6
淡色辛みそ		0.3
酒		0.3
でんぷん		0.5
だいこん	5mmいちよう	20
はくさい	短冊	15
ねぎ	小口	10
にんじん	5mmいちよう	5
ごぼう	ささがき	5
淡色辛みそ		5.5
赤色辛みそ		1
削り節・水		110

## つみれ汁の作り方

- 1 だしをとる。
- 2 ねぎ・にんじん・だいこんを切る。
- 3 はくさいを葉ともとに分けて切る。
- 4 ごぼうを切り、水につける。
- 5 しょうがをすり、汁にする。
- 6 生つみれにしょうが汁・酒・みそ・でんぷんを混ぜる。
- 7 だし汁に生つみれをつみ入れ、アクを取り、にんじん・だいこん・ごぼうを入れて煮る。
- 8 煮えたらはくさいのめとを入れる。
- 9 はくさいの葉・みそ・ねぎを入れる。



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

10月28日(水)

横浜市立芹が谷小学校の給食

Gブロック



【献立名】

- あげパン
- 牛乳
- 野菜のスープ煮
- みかん



## あげパンの作り方

給食の作り方です。参考してみてくださいね。

材料	切り方	一人分 g	作り方
コッペパン(包なし)		60	1 パンを、油の温度 180℃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。
揚げ油			
きな粉		3	
グラニュー糖		3	
砂糖		2	
塩		0.03	