

横浜市立芹が谷南小学校の給食



むぎごはん ぎゅうにゅう			
ひじきごはんのぐ			
メヒカリフライ ごじる			
●ひじきごはんの具	●メヒカリフライ		
油揚げ	5	メヒカリフライ	45
凍り豆腐（細）	3	揚げ油（米油）	
にんじん	10	●呉汁	
ひじき	2	だいず（水煮）	22
ごま（白）	2	だいこん	25
米油	0.5	ねぎ	10
しょうゆ	3.5	こまつな	9
砂糖	1.3	ごぼう	8
みりん	0.5	にんじん	5
削り節・水	10	淡色辛みそ	6
		赤色辛みそ	2
		削り節・水	115

※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



ごぼう・だいこんの皮をむきます



野菜は流水で3回洗います



こまつなを下ゆでします



ひじきごはんの具

- 1 ひじきをもどし、水をきる。
- 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、しぼる。
- 6 ごまを切る。
- 7 油を熱し、ひじき・にんじんを炒め、調味料・だし・凍り豆腐・油揚げを入れ、煮含める。
- 8 ごまを入れる。

呉汁

- 1 だいずを別容器にあける。
- 2 だしをとる。
- 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 だいずをミキサーですりつぶす。
- 6 だし汁にごぼう・にんじん・だいこんを入れ煮る。
- 7 煮えたらだいず・みそ・ねぎを入れる。
- 8 こまつなを入れる。



ひじきごはんの具を作ります



呉汁を作ります

メヒカリフライを揚げます





横浜市立芹が谷南小学校の給食

献立名

麦ごはん
牛乳
栄養満点丼の具
メヒカリフライ
みそ汁



栄養満点丼の具の作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
牛肉		25
乾燥大豆(粒状)		2.5
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	10
ひじき		2
ごま(白)		2
ごま油		0.5
しょうゆ		3
酒		1
砂糖		0.4
チキンブイヨン		3
水		5

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

給食室をのぞいてみよう

こまつなを切り、ゆでます

野菜は流水で3回洗います

ごはんはクラスごとのケースに入った状態で納品されます

削り節でだしをとります

みそ汁を作ります

メヒカリフライを揚げます

栄養満点丼の具を作ります



横浜市立芹が谷南小学校の給食

2021年
6月



献立名

麦ごはん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ 沢煮椀 納豆



ちくわの磯辺揚げ

材料名	切り方	1人分(g)
ちくわ		34
◆青のり		0.2
◆小麦粉		4
◆でんぷん		0.7
◆塩		0.01
◆水		5
揚げ油 (米油)		

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 ちくわを1/6に切る。
- 2 衣を作る。(◆の材料)
- 3 ちくわに衣をまぶし、油の温度160～170℃で揚げる。(一人2個)

給食室をのぞいてみよう



野菜を切ります



ごぼうの皮をむきます



ちくわの磯辺揚げを作ります



ちくわを1/6に切り衣をまぶします



だし・しょうゆ・みりんで納豆のたれを作ります

沢煮椀を作ります



横浜市立芹が谷南小学校の給食



献立名 黒パン 牛乳 米粉シチュー キャベツサラダ なし



米粉シチュー		
材料名	切り方	1人分(g)
鶏肉		25
じゃがいも	1.5cm角	40
たまねぎ	1.5cm角	50
にんじん	8mmいちよう	15
さやいんげん	2 cm	5
米油		0.7
牛乳		30
豆乳		30
脱脂粉乳		5
塩		0.8
こしょう		0.02
バター		0.5
米粉		3
水		20

給食室の様子



なしの皮をむき、
1/6に切ります



たまねぎの皮を
むきます



キャベツを
ゆでます



さやいんげんを
下ゆでします



米粉シチューを
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 さやいんげんを切り、下ゆでする。
- 2 にんじん・たまねぎ・じゃがいもを切る。
- 3 油を熱し、鶏肉・たまねぎ・にんじん・じゃがいもを炒め、水を入れて煮る。
- 4 煮えたら、牛乳・溶いた脱脂粉乳・豆乳を入れ、調味し、水で溶いた米粉を入れる。
- 5 さやいんげん・溶かしバターを入れる。



横浜市立芹が谷南小学校の給食

2019年



●献立名●

ごはん 牛乳 魚のあんかけ 即席漬 さつま汁



さつま汁		
材料名	切り方	1人分(g)
鶏肉		10
油揚げ	短冊	5
さつまいも	7mmいちよう	20
だいこん	5mmいちよう	10
にんじん	5mmいちよう	10
ごぼう	ささがき	8
ねぎ	小口	7
こんにゃく	短冊	10
淡色辛みそ		6
赤色辛みそ		2
削り節・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 だしをとる。
- 2 油揚げを油抜きし、切る。
- 3 こんにゃくを切り、下ゆでする。
- 4 ねぎ・にんじん・だいこん・さつまいも・ごぼうを切り、さつまいも・ごぼうは水につける。
- 5 だし汁に鶏肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- 6 にんじん・ごぼう・だいこん・こんにゃく・さつまいもを入れる。
- 7 煮えたら油揚げを入れ、みそ・ねぎを入れる。



横浜市立芹が谷南小学校の給食



●献立名●

ごはん 牛乳 白身魚の野菜あんかけ スーラータン



給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
たら(角)		65
でんぷん		4
揚げ油(米油)		
たまねぎ	8mm角	15
にんじん	8mm角	5
ピーマン	8mm角	3
赤ピーマン	8mm角	3
しょうが	みじん	0.2
にんにく	みじん	0.1
米油		0.5
砂糖		1
しょうゆ		0.5
塩		0.6
でんぷん		1
水		10

白身魚の野菜あんかけの作り方

(野菜あん)

- 1 ピーマンを切り、ゆでる。
- 2 たまねぎ・にんじん・赤ピーマン・しょうが・にんにくを切る。
- 3 釜に油を入れ、弱火でにんにく・しょうがを炒め、にんじん・たまねぎ・赤ピーマンを入れてよく炒める。
- 4 調味料を入れ、水溶きでんぷんでとろみをつけ、ピーマンを入れる。

(魚)

- 1 たらにでんぷんをまぶし、油の温度160～170℃で揚げる。

(魚と野菜あんは別に配食する。)



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22日（木）

横浜市立芹が谷南小学校の給食 Gブロック



【献立名】

- ごはん
- 牛乳
- ハンバーグ
和風ソース
- 磯香あえ
- みそ汁



ハンバーグ和風ソースの作り方

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
ハンバーグ(ひじき入)		80	1 えのきたけ・ねぎを切る。
ねぎ	小口	5	2 調味料・水を煮立て、えのきたけ・ねぎを加えて煮る。
えのきたけ	2cm	5	
しょうゆ		2.4	3 水溶きでんぷんを入れてソースを作る。
砂糖		1	
みりん		1.1	4 ハンバーグを蒸す。
でんぷん		0.5	5 パットにハンバーグを並べ、ソースをかける。
水		5	