

横浜市立瀬谷第二小学校の給食



| | | | |
|-------------------|------------|--------------|-----|
| ごはん ぎゅうにゅう | | | |
| にくじゃが きゅうりのばいにくあえ | | | |
| だいずとじゃこのいりに | | | |
| ●肉じゃが | ●きゅうりの梅肉あえ | | |
| 豚肉 | 25 | きゅうり | 50 |
| じゃがいも | 65 | 梅干し（ペースト） | 1.5 |
| たまねぎ | 50 | しょうゆ | 0.3 |
| にんじん | 15 | みりん | 0.3 |
| しらたき | 15 | 塩 | 0.1 |
| 米油 | 0.7 | ●だいずとじゃこの炒り煮 | |
| しょうゆ | 5 | だいず（水煮） | 14 |
| 砂糖 | 2 | ちりめんじゃこ | 3 |
| みりん | 1 | ごま（白） | 2 |
| 塩 | 0.05 | 米油 | 0.2 |
| 水 | 5 | しょうゆ | 1.4 |
| | | 砂糖 | 0.7 |
| | | 酒 | 1 |
| | | 水 | 0.8 |

※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



野菜は流水で3回洗います



じゃがいもの皮は機械でむき芽は手作業で取り除きます



機械や包丁を使い、野菜を切ります



だいずとじゃこの炒り煮を作ります



肉じゃがを作ります



きゅうりの梅肉あえを作ります





横浜市立瀬谷第二小学校の給食

献立名

ごはん

牛乳

さばみそカツ

磯香あえ

すまし汁

学校独自の献立です



さばみそカツの作り方
(給食室での作り方です)

| 材料名 | 切り方 | 1人分(g) |
|----------|-----|--------|
| さばみそカツ | | 60 |
| 揚げ油 (米油) | | |

- 1 さばみそカツを油の温度170~180°Cで揚げる。

岩手県大槌町への支援として贈った「瀬谷丸」でとれたさばを使用したさばみそカツです。

給食室をのぞいてみよう

磯香あえの作り方
(給食室での作り方です)

| 材料名 | 切り方 | 1人分(g) |
|-------|-----|--------|
| キャベツ | 短冊 | 50 |
| きざみのり | | 0.3 |
| しょうゆ | | 2 |
| 塩 | | 0.1 |

- 1 キャベツを切り、下ゆでする。
- 2 調味料を煮立て、キャベツを入れる。
- 3 きざみのりを入れる。

野菜は流水で3回洗います

昆布・削り節でだしをとります

キャベツを下ゆでします

さばみそカツを揚げます

すまし汁を作ります

磯香あえを作ります



横浜市立瀬谷第二小学校の給食

2021年
10月



献立名

ごはん 牛乳 かつおのあんかけ 即席漬 さつまい汁



| さつまい汁 | | |
|-------|----------|--------|
| 材料名 | 切り方 | 1人分(g) |
| 鶏肉 | | 10 |
| 油揚げ | 短冊 | 5 |
| さつまいも | 7 mm ちょう | 20 |
| だいこん | 5 mm ちょう | 10 |
| ねぎ | 小口 | 10 |
| ごぼう | ささがき | 8 |
| 淡色辛みそ | | 6 |
| 赤色辛みそ | | 2 |
| 削り節・水 | | 110 |

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 ねぎ・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。
- 4 だし汁に鶏肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- 5 ごぼう・だいこんを入れ煮る。
- 6 さつまいもを入れ煮えたら油揚げを入れ、みそ・ねぎを入れる。



野菜は流水で3回洗います

給食室をのぞいてみよう



しょうが汁を作ります



削り節でだしをとります



即席漬を作ります



凍り豆腐・かつおに
でんぶんをまぶし
揚げます



さつまい汁を作ります



横浜市立瀬谷第二小学校の給食

2020年



献立名 はいがパン 牛乳 コロッケ ボイルドキャベツ ボルシチ



給食室の様子

| ボルシチ | | |
|----------|-----|--------|
| 材料名 | 切り方 | 1人分(g) |
| 豚肉 | | 20 |
| たまねぎ | うす | 20 |
| キャベツ | せん | 20 |
| ビーツ | せん | 10 |
| にんじん | せん | 7 |
| トマトピューレー | | 4 |
| セロリ | みじん | 3 |
| にんにく | みじん | 0.1 |
| 米白絞油 | | 0.7 |
| 砂糖(上白) | | 0.8 |
| 穀物酢 | | 1.2 |
| ワイン(赤) | | 1 |
| 食塩 | | 0.8 |
| こしょう | | 0.02 |
| 豚骨・水 | | 110 |



調味料を量っておきます

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 豚骨でスープをとる。
- 2 キャベツ・セロリ・にんじん・ビーツ・たまねぎ・にんにくを切る。
- 3 釜に油を入れ、弱火でにんにくを炒め、豚肉を炒める。
- 4 セロリ・たまねぎ・ビーツ・にんじんの順に入れ、炒める。
- 5 スープを入れ、アクをとりながら煮込む。
- 6 キャベツを入れて調味し、煮る。



野菜は流水で3回洗います



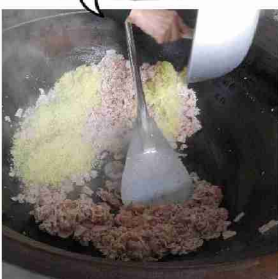
機械や包丁を使い、野菜を切ります



ボルシチを作ります



コロッケを揚げます



横浜市立瀬谷第二小学校の給食

2019年



●献立名●

ひじきごはん（麦ごはん） 牛乳 煮魚 みそ汁



給食室の様子



| ひじきごはんの具 | | |
|----------|-----|--------|
| 材料名 | 切り方 | 1人分(g) |
| 油揚げ | せん | 5 |
| 凍り豆腐(細) | | 2 |
| にんじん | せん | 10 |
| ひじき | | 2 |
| ごま(白) | | 2 |
| 揚げ油(米油) | | 0.5 |
| しょうゆ | | 3.2 |
| 砂糖 | | 1 |
| みりん | | 1.2 |
| 水 | | 10 |

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 油揚げを油抜きし、切る。
- 3 にんじんを切る。
- 4 ごまを切る。
- 5 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 6 油を熱し、ひじき・にんじんを炒め、調味料・水・凍り豆腐・油揚げを入れ、煮含める。(汁が少し残る程度)
- 7 ごまを入れる。



横浜市立瀬谷第二小学校の給食



●献立名●

麦ごはん 牛乳 ツナそぼろ 豚汁



給食室の様子



| 材料名 | 切り方 | 1人分(g) |
|-------|---------|--------|
| 木綿豆腐 | 1cm角 | 20 |
| 豚肉 | | 10 |
| 油揚げ | 短冊 | 6 |
| じゃがいも | 7mmいちょう | 15 |
| だいこん | 5mmいちょう | 10 |
| ごぼう | さがき | 6 |
| ねぎ | 小口 | 6 |
| こまつな | 2cm | 6 |
| にんじん | 3mmいちょう | 5 |
| こんにゃく | 短冊 | 10 |
| 淡色辛みそ | | 7 |
| 赤色辛みそ | | 2 |
| 削り節・水 | | 115 |

豚汁の作り方

- 1 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・じゃがいも・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
- 7 だし汁に豚肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- 8 ごぼう・だいこん・にんじん・じゃがいも・こんにゃくを入れ煮る。
- 9 煮えたら油揚げ・豆腐・みそ・ねぎを入れる。
- 10 こまつなを入れる。

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。



11月15日(火)

横浜市立瀬谷第二小学校の給食

Fブロック



【献立名】

- はいがパン
- 牛乳
- ビーンズシチュー
- ごぼうソテー
- りんご

ごぼうソテーの作り方

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 |
|-------------|------|-------|--|
| ごぼう | ささがき | 25 | 1 スイートコーンホール缶をザルにあける。 2 にんじん・にんにく・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。 3 釜に油を入れ、弱火でにんにくを炒め、ごぼう・にんじんを炒める。 4 火が通ったら、コーン・調味料を入れる。 |
| にんじん | せん | 10 | |
| スイートコーンホール缶 | | 5 | |
| にんにく | みじん | 0.1 | |
| 米油 | | 0.5 | |
| 食塩 | | 0.25 | |
| こしょう | | 0.02 | |