

横浜市立瀬谷さくら小学校の給食



ごはん ぎゅうにゅう			
すき焼きふうに			
みそしる			
●すき焼き風煮	●みそ汁		
牛肉	40	じゃがいも	20
焼き豆腐	30	たまねぎ	15
ねぎ	25	えのきたけ	5
はくさい	20	淡色辛みそ	5
しゅんぎく	3	赤色辛みそ	2
しらたき	20	削り節・水	110
米油	0.7		
しょうゆ	5.8		
砂糖	1.8		
みりん	1.2		
酒	1.5		

※給食室での作り方を紹介しています。

すき焼き風煮

- 1 焼き豆腐を切り、流水に通す。
- 2 しらたきを切り、下ゆでする。
- 3 しゅんぎく・ねぎを切る。
- 4 はくさいを葉ともとに分けて切る。
- 5 油を熱し、牛肉を炒め、調味料・しらたき・焼き豆腐・はくさいのもと・ねぎを入れ、煮含める。
- 6 はくさいの葉を入れ煮含めしゅんぎくを入れる。

みそ汁

- 1 だしをとる。
- 2 じゃがいも・たまねぎ・えのきたけを切る。
- 3 だし汁にじゃがいも・たまねぎを入れて煮る。
- 4 煮えたらえのきたけを入れ、みそを入れる。



給食室をのぞいてみよう



野菜は流水で3回洗います



豆腐を別容器に移し替えて、調理室内に運びます



牛肉が納品され、重量や品温を確認します



じゃがいもの芽を手作業で取り除きます



すき焼き風煮を作ります



みそをだしで溶いておきます



みそ汁を作ります





横浜市立瀬谷さくら小学校の給食



ふくめ煮の作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
鶏肉(中角)		30
うずら卵(缶)		18
凍り豆腐		3
さといも	乱	35
ごぼう	小さめ乱	15
にんじん	小さめ乱	8
こんにゃく	2cm角	10
しょうゆ		5
砂糖		1.5
みりん		1.5
酒		1
塩		0.1
削り節・水		30

- だしをとる。
- うずら卵缶をザルにあける。
- こんにゃくを切り、下ゆでする。
- にんじん・さといもを切り、さといもは下ゆでする。
- ごぼうを切り、水につける。
- 凍り豆腐をもどす。
- だし汁を煮立て、鶏肉・こんにゃく・ごぼう・にんじんを入れ、調味し、凍り豆腐を入れ煮る。
- さといもを入れる。
- うずら卵を入れて煮合める。



給食室をのぞいてみよう



削り節でだしをとります



おひたしに入れる
削り節を炒ります



うずら卵缶を
開けます



キャベツを
下ゆでします



おひたしを作ります



のりのつくだ煮を作り
クラスごとの入れ物に
秤で量って配食します



ふくめ煮を作ります



さといもの皮は
機械でむきます



野菜は流水で
3回洗います



横浜市立瀬谷さくら小学校の給食

2021年
10月



献立名

はいが食パン 牛乳 チリコンカーン わかめサラダ



チリコンカーン		
材料名	切り方	1人分(g)
豚肉(ひき)		20
だいず		17
たまねぎ	1.5 c m角	50
カットトマト(缶)		35
にんじん	1 c m角	15
パセリ	みじん	0.3
にんにく	みじん	0.1
マカロニ(シェル)		8
米油		0.7
小麦粉		2
トマトケチャップ		3
中濃ソース		2.5
しょうゆ		1
ワイン(赤)		1.5
塩		0.5
こしょう		0.02
チリパウダー		0.3
水		10

香のしくしつ
給食室をのそいてみよう



たまねぎの皮をむきます



トマト缶を開けます



キャベツを加熱処理します



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 だいずをやわらかくゆでる。
- 2 カットトマト缶を汁ごと別容器にあげる。
- 3 パセリ・にんじん・たまねぎ・にんにくを切る。
- 4 マカロニをかためにゆでる。
- 5 小麦粉を色づくまでから炒りする。
- 6 釜に油を入れ、弱火でにんにくを炒め、ひき肉を炒める。
- 7 たまねぎ・にんじんを入れ、よく炒め水を加えて煮る。
- 8 煮えたらカットトマトを入れ調味し、だいずを入れ煮る。
- 9 小麦粉をふり入れ、弱火で煮込み、マカロニ・ワイン・チリパウダーを入れる。
- 10 パセリを入れる。



チリコンカーンを作ります



わかめサラダを作ります

※加熱処理とは・・・
湯の温度85℃以上で
30秒以上ゆでること。

横浜市立瀬谷さくら小学校の給食

2020年



献立名 ひじきごはん（はいがごはん） 牛乳 きびなごフライ 呉汁



呉汁		
材料名	切り方	1人分(g)
だいず		10
油揚げ	短冊	5
だいこん	5mmいちょう	15
ねぎ	小口	10
こまつな	2cm	9
にんじん	5mmいちょう	8
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 だいずをやわらかくゆでる。
- 2 だしをとる。
- 3 油揚げを油抜きし、切る。
- 4 こまつなを切り、下ゆでする。
- 5 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。
- 6 だいずをミキサーですりつぶす。
- 7 だし汁にごぼう・にんじん・だいこんを入れ煮る。
- 8 煮えたら油揚げを入れ、だいず・みそ・ねぎを入れる。
- 9 こまつなを入れる。

給食室の様子



だいずをゆでて、ミキサーですりつぶします



ひじきごはんの具を作ります



機械や包丁を使い、材料を切ります



呉汁を作ります



きびなごフライを揚げます

横浜市立瀬谷さくら小学校の給食

2019年



●献立名●

麦ごはん 牛乳 肉じゃが からししょうゆあえ だいずとじゃこの炒り煮



給食室の様子



だいずとじゃこの炒り煮		
材料名	切り方	1人分(g)
だいず(水煮)		12
ちりめんじゃこ		3
ごま(白)		2
米油		0.2
しょうゆ		0.8
砂糖		0.8
酒		1
水		0.8

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 だいずを別容器にあける。
- 2 ちりめんじゃこを熱湯に通し、弱火でから炒りする。
- 3 油を熱し、だいずを炒め、調味料・水を入れる。
- 4 調味料が煮ついたら、ちりめんじゃこを入れ、混ぜ合わせる。
- 5 ごまを入れる。
(やわらかめに仕上げる)



横浜市立瀬谷さくら小学校の給食



●献立名●

はいがパン 牛乳 ハンバーグトマトソース
じゃがいものソテー 野菜スープ チーズ



給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
じゃがいも	せん	60
しらたき	3cm	25
米油		0.7
しょうゆ		0.5
塩		0.3
こしょう		0.02

じゃがいものソテーの作り方

- 1 しらたきを切り、下ゆでする。
- 2 じゃがいもを切り、下ゆでする。
(蒸してもよい)
- 3 油を熱し、しらたきを炒め、
じゃがいもを入れて炒め、調味する。

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。



2月18日(木)

横浜市立瀬谷さくら小学校の給食 Fブロック



【献立名】

- ・ぶどうパン
- ・牛乳
- ・ペンネトマト
クリーム
- ・かぶのスープ煮



ペンネトマトクリームの作り方

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
マカロニ(ペンネ)		35	1 トマト缶(カット)を汁ごと別容器にあける。
塩		0.5	2 たまねぎ・にんにくを切り、しめじをほぐす。
むきえび		15	3 むきえびを解凍し、ワインにつける。
ワイン(白)		1.5	4 釜にオリーブ油を入れ、弱火でにんにくを炒め、たまねぎを入れてさらに炒める。
トマト缶(カット)		40	5 火が通ったら水を入れ、しめじ・カットトマトえび・調味料を入れる。
たまねぎ	うす	30	6 牛乳・といた脱脂粉乳・豆乳を入れ、弱火で煮込む。
しめじ	ほぐす	5	7 ペンネをかためにゆでる。
にんにく	みじん	0.3	8 ソースにペンネを入れ、粉チーズ・バジルを入れる。
オリーブ油		0.7	
牛乳		20	
豆乳		5	
脱脂粉乳		2	
粉チーズ		2.5	
塩		1.1	
こしょう		0.03	
バジル(乾)		0.03	
水		15	