

# 横浜市立下郷小学校の給食

4月



ロールパン	ぎゅうにゅう		
かわりごもくまめ			
くきわかめスープ	ばんかん		
●変わり五目豆	●茎わかめスープ		
だいず	もやし	16	20
豚肉	にんじん	15	10
凍り豆腐	ねぎ	3	10
じゃがいも	茎わかめ	45	5
揚げ油（米油）	しょうゆ		1
にんじん	酒	10	1
ピーマン	塩	5	0.6
こんにゃく	こしょう	15	0.01
米油	ごま油	0.5	0.3
しょうゆ	チキンブイヨン	5	20
砂糖	水	2	95
みりん	●晩柑	1	
水		25	1/6個

※給食室での作り方を紹介しています。

## 変わり五目豆

- 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°Cで揚げる。
- 6 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 7 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。
- 8 調味料・水を入れ、にんじんが煮えたら、凍り豆腐・だいずを入れて煮る。
- 9 材料に味がしみたら、じゃがいもを入れる。
- 10 ピーマンを入れる。

## 茎わかめスープ

- 1 チキンブイオンを別容器にあける。
- 2 ねぎ・にんじんを切る。
- 3 くきわかめを洗い、切る。
- 4 水・チキンブイオン・にんじんを入れ煮る。
- 5 もやしを入れ、煮えたら調味する。
- 6 くきわかめ・ねぎを入れる。
- 7 ごま油を入れる。



給食室をのぞいてみよう

にんじんの皮をむきます



野菜は流水で3回洗います



晩柑を1/6に切ります



だいずをゆでます



機械や包丁を使い、材料を切ります



茎わかめスープを作ります



変わり五目豆を作ります



じゃがいもを揚げます







# 横浜市立下郷小学校の給食



## ひじきごはんの具の作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
油揚げ	せん	5
凍り豆腐(細)		3
にんじん	せん	10
ひじき		2
ごま(白)		2
米油		0.5
しょうゆ		3.5
砂糖		1.4
みりん		0.5
削り節・水		10

- 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 ごまを切る。
- 6 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 7 油を熱し、ひじき・にんじんを炒め、調味料・だし汁・油揚げ・凍り豆腐を入れ、煮合わせる。(汁が少し残る程度)
- 8 ごまを入れる。

### 給食室をのぞいてみよう



ひじきごはんの具を作ります



きびなごフライを揚げます



みそ汁を作ります

クラスごとのワゴンに給食をセットします





# 横浜市立下郷小学校の給食

2021年  
4月



献立名

はいがパン 牛乳 チリコンカーン キャベツサラダ ミックスフルーツ



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 c m角	35
カットトマト(缶)		30
にんじん	1 c m角	12
パセリ	みじん	0.8
にんにく	みじん	0.2
マカロニ(シェル)		8
米油		0.7
小麦粉		1.5
トマトケチャップ		5
中濃ソース		2
しょうゆ		0.8
ワイン(赤)		1
塩		0.6
こしょう		0.02
チリパウダー		0.2
水		15

## 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



肉に骨などが入っていないか、検品しています

キャベツをゆで水冷します



チリコンカーンを作ります



マカロニをゆでます



## 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 材料が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。



# 横浜市立下郷小学校の給食

2020年



献立名      ロールパン   牛乳   塩焼きそば   いちごゼリー



給食室の様子

塩焼きそば		
材料名	切り方	1人分(g)
むし中華めん		45
揚げ油 (米油)		
豚肉		15
いか (短冊)		20
酒		2
キャベツ	短冊	50
もやし		40
にんじん	せん	15
ねぎ	ななめ	15
にら	2cm	8
セロリ	うす	5
しょうが	みじん	0.5
にんにく	みじん	0.3
ごま油		0.7
しょうゆ		1
塩		0.8
こしょう		0.03



野菜を切っています



めんを油で揚げます



肉・野菜を炒め、揚げためんを入れて仕上げます



## 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 キャベツ・にら・セロリ・ねぎ・にんじん・にんにく・しょうがを切る。
- 2 いかを解凍し、酒につける。
- 3 めんを油の温度180~200°Cで揚げる。
- 4 釜にごま油を入れ、弱火でにんにく・しょうが・ねぎ・セロリを炒め、豚肉・にんじん・いか・もやし・キャベツ・にらをよく炒め、調味する。
- 5 めんを入れる。



# 横浜市立下郷小学校の給食

2019年



●献立名●

麦ごはん 牛乳 生揚げのそぼろ煮 磯香あえ



給食室の様子

生揚げのそぼろ煮		
材料名	切り方	1人分(g)
◆生揚げ	2cm角	60
◆しょうゆ		4
◆砂糖		3
◆水		10
豚肉(ひき)		15
じゃがいも	2cm角	35
たまねぎ	2cm角	40
にんじん	5mmいちょう	15
しょうが	みじん	0.3
サラダ用こんにゃく(きざみ)		7
米油		0.7
しょうゆ		4
みりん		1
でんぷん		1.2
削り節・水		20

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 サラダ用こんにゃくをザルにあげる。
- 3 生揚げを油抜きして切り、別煮する。
- 4 にんじん・たまねぎ・じゃがいも・しょうがを切る。
- 5 釜に油を入れ、弱火でしょうがを炒め、ひき肉・サラダ用こんにゃく・にんじん・たまねぎ・じゃがいもを炒める。
- 6 だし汁を入れて調味し、煮る。
- 7 煮えたら水溶きでんぷんを入れ、生揚げを入れる。



# 横浜市立下郷小学校の給食

11月 2018

## ●献立名●

はいがパン 牛乳 ビーンズシチュー ごぼうソテー いちごヨーグルト



給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
ごぼう	ささがき	20
にんじん	せん	10
スイートコーン(ホール)		10
にんにく	みじん	0.1
米油		0.5
塩		0.25
こしょう		0.02

### ごぼうソテーの作り方

- 1 スイートコーン(ホール)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、コーンを入れ、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



10月29日(木)

## 横浜市立下郷小学校の給食 Gブロック



## 【献立名】

- はいがごはん
- 牛乳
- さんまのかば焼き
- 甘酢あえ
- 豚汁



## 豚汁の作り方

給食の作り方です。参考に見てみてくださいね。

材料	切り方	一人分 g	作り方
木綿豆腐	1cm角	20	1 だしをとる。
豚肉		10	2 豆腐を切り、流水に通す。
じゃがいも	7mmいちよう	10	3 こんにゃくを切り、下ゆでする。
だいこん	5mmいちよう	10	4 こまつなを切り、下ゆでする。
こまつな	2cm	9	5 ねぎ・にんじん・だいこん・じゃがいも
ねぎ	小口	8	を切る。
にんじん	5mmいちよう	5	6 ごぼうを切り、水につける。
ごぼう	ささがき	5	7 だし汁に豚肉を入れ、アクをとり
こんにゃく	短冊	5	ながら煮る。
淡色辛みそ		7	8 にんじん・ごぼう・だいこん・じゃがいも・
赤色辛みそ		2	こんにゃくを入れ、煮る。
削り節(薄)・水		110	9 煮えたら豆腐を入れ、みそ・ねぎを
			入れる。
			10 こまつなを入れ、火を止める。