

横浜市立下和泉小学校の給食



ごはん	ぎゅうにゅう		
かつおのあんかけ			
そくせきづけ	ぶたじる		
●かつおのあんかけ	しょうゆ		1
かつお（角）	酢		1
凍り豆腐	塩		0.2
でんぷん	●豚汁		
揚げ油（米油）	木綿豆腐		20
しょうが	豚肉		10
しょうゆ	3 だいこん		10
砂糖	2 ねぎ		10
みりん	1 こまつな		9
酒	1 ごぼう		8
でんぷん	0.3 にんじん		5
水	15 淡色辛みそ		6
●即席漬	赤色辛みそ		2
キャベツ	30 削り節・水		110
きゅうり	10		

※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

かつおのあんかけ

- 1 しょうがをすり、汁にする。
- 2 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 3 凍り豆腐・かつおにでんぷんをまぶし油の温度160℃～170℃で揚げる。
- 4 調味料・水を煮立て、しょうが汁・水溶きでんぷん・凍り豆腐・かつおを入れる。

即席漬

- 1 きゅうりを切り、加熱処理する。
- 2 キャベツを切り、加熱処理する。
- 3 配食直前に野菜の水をきり、塩をふり、調味料であえる。

豚汁

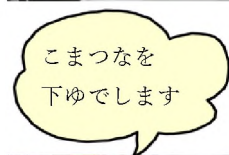
- 1 だしをとる。
- 2 豆腐を切り、流水に通す。
- 3 こまつなを切り、下ゆでする。
- 4 ねぎ・にんじん・だいこん・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
- 5 だし汁に豚肉を入れ、アクを取りながら煮る。
- 6 にんじん・ごぼう・だいこんを入れて煮る。
- 7 煮えたら豆腐を入れ、みそ・ねぎを入れる。
- 8 こまつなを入れる。



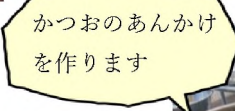
豆腐が届きます



削り節でだしをとります



こまつなを下ゆでします



かつおのあんかけを作ります



即席漬を作ります



豚汁を作ります





横浜市立下和泉小学校の給食



ジャガマーボーの作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
豚肉(ひき)		20
乾燥大豆(粒状)		2
じゃがいも	1.5cm角	60
たまねぎ	1cm角	30
にんじん	5mmいちょう	10
ピーマン	1cm角	5
赤ピーマン	1cm角	5
しょうが	みじん	0.4
にんにく	みじん	0.2
米油		0.7
トマトケチャップ		1.5
しょうゆ		3.3
砂糖		0.5
淡色辛みそ		3.5
トウバンジャン		0.2
でんぷん		1
水		20

給食室をのぞいてみよう



野菜は流水で3回洗います



たまねぎの皮をむきます



じゃがいもの芽を取り除きます



- 1 ピーマンを切り、ゆでる。
- 2 赤ピーマン・にんじん・たまねぎ・にんにく・しょうがを切る。
- 3 ジャがいもを切る。
- 4 乾燥大豆をもどす。
- 5 釜に油を入れ、弱火でにんにく・しょうがを炒め、トウバンジャンを炒める。
- 6 豚肉・乾燥大豆・たまねぎ・にんじん・じゃがいもを炒める。
- 7 赤ピーマンを入れ、炒める。
- 8 水・調味料を入れて煮る。
- 9 水溶きでんぷんを入れる。
- 10 ピーマンを入れる。



ピーマンをゆでます



中華スープを作ります



ジャガマーボーを作ります



横浜市立下和泉小学校の給食

2021年
10月



献立名

ごはん 牛乳 ちくわのカレー揚げ 磯香あえ 沢煮椀



沢煮椀		
材料名	切り方	1人分(g)
豚肉(細)		10
ごぼう	ささがき	8
にんじん	せん	8
えのきたけ	3 c m	8
みずな	3 c m	5
しょうが		0.3
しょうゆ		1
塩		0.7
でんぶん		0.5
削り節・水		120

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 みずな・にんじん・えのきたけ・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
- 3 しょうがをすり、汁にする。
- 4 だし汁に豚肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- 5 ごぼう・にんじんを入れる。
- 6 煮えたらえのきたけを入れ調味し、水溶きでんぶんを入れる。
- 7 しょうが汁・みずなを入れる。

給食室をのぞいてみよう

野菜は流水で
3回洗います



材料を切ります

ちくわに衣をつけ、
油で揚げます



キャベツをゆで、
流水で冷めます



磯香あえを作ります



沢煮椀を作ります





横浜市立下和泉小学校の給食

献立名 麦ごはん 牛乳 ふくめ煮 おひたし ふりかけ



ふくめ煮		
材料名	切り方	1人分(g)
うずら卵缶		20
鶏肉		15
◆いか（短冊）		15
◆酒		1.5
凍り豆腐		5
さといも	乱	40
にんじん	1cmいちょう	20
こんにゃく	1.5cm角	25
しょうゆ		5
砂糖		2
みりん		2
酒		1
塩		0.3
削り節・水		30

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 うずら卵缶をザルにあける。
- 3 こんにゃくを切り、下ゆでする。
- 4 にんじん・さといもを切り、さといもは下ゆでする。
- 5 いかを解凍し、酒につける。
- 6 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 7 だし汁を煮立て、鶏肉・こんにゃく・にんじんを入れ、調味し、煮る。
- 8 さといも・いか・凍り豆腐を入れる。
- 9 うずら卵を入れて煮合める。



野菜を切ります



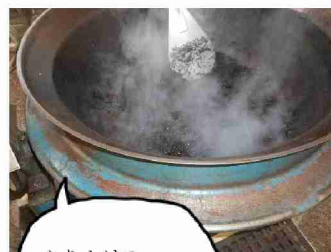
調味料を量っておきます



ふくめ煮を作ります



おひたしのキャベツをゆでます



ふりかけのひじきを炒ります



横浜市立下和泉小学校の給食

2019年



●献立名●

ナン 牛乳 カレービーンズシチュー コーンサラダ 冷凍パイナップル



カレービーンズシチュー

材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		25
だいず		17
チーズ(角)		3
じゃがいも	1.5cm角	50
たまねぎ	1.5cm角	40
にんじん	1cm角	15
にんにく	みじん	0.1
米油		0.7
◆小麦粉		2
◆マーガリン		2
◆カレー粉		0.8
トマトケチャップ		1
中濃ソース		2
しょうゆ		1
塩		1
水		40

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 だいずをやわらかくゆでる。
- 2 にんじん・たまねぎ・にんにく・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。

横浜市立下和泉小学校の給食



2018

●献立名●

はいがごはん 和風カレー ごま酢あえ プルーンはっこう乳

給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		20
じゃがいも	1.5cm角	40
たまねぎ	2cm角	40
だいこん	8mmいちょう	30
にんじん	5mmいちょう	15
ごぼう	ささがき	8
しょうが	みじん	0.3
米油		0.7
◆小麦粉		7
◆マーガリン		6
◆カレー粉		1
しょうゆ		2.5
塩		0.9
削り節・水		70

和風カレーの作り方

- 1 だしをとる。
- 2 じゃがいも・たまねぎ・だいこん・にんじん・しょうが・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
- 3 カレールーを作る。
- 4 釜に油を入れ、弱火でしょうがを炒め、たまねぎを入れてよく炒め、豚肉と1/3量のカレー粉・少量の塩を加えて炒める。
- 5 にんじん・ごぼう・だいこん・じゃがいもを入れさらに炒め、だしを加えて煮込む。
- 6 煮えたら調味料を入れる。
- 7 ルーを入れて弱火でよく煮込む。



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

9月2日（金）

横浜市立下和泉小学校の給食 Fブロック



【献立名】

- ごはん
- 牛乳
- 煮魚（いわし）
- 揚げだいず
- みそ汁

揚げだいずの作り方

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
だいず（乾燥）		18	1 だいずをやわらかくゆでる。
でんぷん		2.5	2 塩を炒る。
米油			3 だいずにでんぷんをまぶし、油の温度
塩		0.3	170℃～180℃で揚げる。
			4 揚げただいずに塩をふる。