

横浜市立下野庭小学校の給食



はいがごはん ぎゅうにゅう
ツナそぼろ ごもくまめ
みそしる

●ツナそぼろ	ごぼう	8
まぐろ油漬(7レク)	こんにゃく	8
まぐろ水煮(7レク)	切り昆布	0.2
凍り豆腐(細)	しょうゆ	2
にんじん	砂糖	0.5
しょうが	みりん	0.5
しょうゆ	削り節・水	15
砂糖	1.4	
酒	1	
水	3	
●みそ汁	じゃがいも	20
●五目豆	たまねぎ	20
だいず	こまつな	6
鶏肉	淡色辛みそ	6
にんじん	赤色辛みそ	1.5
	削り節・水	110

※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

削り節でだしをとります



ツナそぼろ

- 1 まぐろ油漬をザルにあける。
- 2 まぐろ水煮を別容器にあける。(汁も使用する)
- 3 にんじん・しょうがを切る。
- 4 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 5 水・調味料・しょうが・にんじんを入れ火にかける。煮立ったら、まぐろ油漬・水煮・凍り豆腐を入れ、汁がなくなるまで炒りつける。

五目豆

- 1 だいずをやわらかくゆでる。
- 2 切り昆布をもどす。
- 3 だしをとる。
- 4 こんにゃくを切り、下ゆでする。
- 5 にんじん・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
- 6 だし汁に切り昆布を入れ、やわらかくなったら、鶏肉・ごぼう・にんじん・こんにゃく・調味料を入れる。
- 7 煮えたら、だいずを入れ煮合わせる。

みそ汁

- 1 だしをとる。
- 2 こまつなを切り、下ゆでする。
- 3 たまねぎ・じゃがいもを切る。
- 4 だし汁にたまねぎ・じゃがいもを入れて煮る。
- 5 煮えたら、みそを入れる。
- 6 こまつなを入れる。



だいずをゆでます

五目豆を作ります



ツナそぼろを作ります



みそ汁を作ります





横浜市立下野庭小学校の給食



つみれ汁の作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
生つみれ		15
しょうが		0.6
淡色辛みそ		0.3
酒		0.3
でんぶん		0.5
だいこん	8mmいちょう	20
はくさい	短冊	15
ねぎ	小口	10
にんじん	5mmいちょう	8
淡色辛みそ		5
赤色辛みそ		2
削り節・水		110

給食室をのぞいてみよう

- 1 だしをとる。
- 2 ねぎ・にんじん・だいこんを切る。
- 3 はくさいを葉ともとに分けて切る。
- 4 しょうがをすり、汁にする。
- 5 生つみれにしょうが汁・酒・みそ・でんぶんを混ぜる。
- 6 だし汁に生つみれをつみ入れ、アクをとり、にんじん・だいこんを入れて煮る。
- 7 煮えたらはくさいのもとを入れる。
- 8 はくさいの葉・みそ・ねぎを入れる。



野菜は流水で3回洗います



フードカッターでごまを切ります



削り節でだしをとります

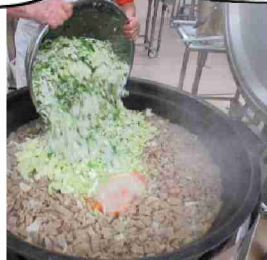


生つみれに調味料を入れて混ぜます



だし汁に生つみれをつみ入れます

つみれ汁を作ります



牛肉と切干しだいこんの煮物を作ります

横浜市立下野庭小学校の給食



2021年



献立名

親子丼 (はいがごはん) 牛乳 みそ汁 かき



親子丼の具		
材料名	切り方	1人分(g)
鶏卵		45
鶏肉		20
凍り豆腐(細)		3
たまねぎ	うす	40
にんじん	3mmいちよう	8
しょうゆ		3.3
砂糖		1.2
みりん		1
酒		1
塩		0.35
削り節・水		7

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 にんじん・たまねぎを切る。
- 3 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 4 鶏卵を割る。
- 5 だし汁と調味料を煮立て、鶏肉・にんじんを入れて煮る。
- 6 にんじんが煮えたら、たまねぎ・凍り豆腐を入れる。
- 7 鶏卵をといて流し入れ、静かにへらをいれる。



給食室をのそいてみよう

かきの皮をむき、
1/6に切ります



たまねぎの皮を
むきます



削り節でだしをとります



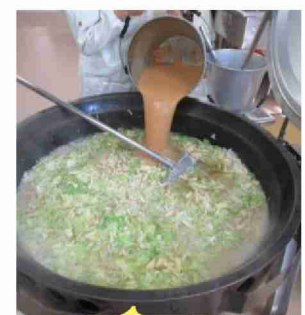
機械や包丁を使い
材料を切ります



みそをだして
溶いておきます



親子丼の具を作ります



みそ汁を作ります

横浜市立下野庭小学校の給食

2020年

11月



献立名 ごはん 牛乳 チリコンカーン かんぴょうのソテー



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	60
カットトマト(缶)		35
にんじん	1 c m角	20
にんにく	みじん	0.3
サラダ用こんにゃく(きざみ)		7
米油		0.7
小麦粉		2.2
トマトケチャップ		6
中濃ソース		3
しょうゆ		1
ワイン(赤)		0.5
塩		0.65
こしょう		0.03
チリパウダー		0.3
水		12

給食室の様子



たまねぎの皮をむきます



調味料を量っておきます



機械や包丁を使い、材料を切ります



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 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ける。
- 3 サラダ用こんにゃくをザルにあける。
- 4 にんじん・たまねぎ・にんにくを切る。
- 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・サラダ用こんにゃくを炒める。
- 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、ワイン・チリパウダーを入れる。



かんぴょうのソテーを作ります

チリコンカーンを作ります



だいずをゆでます



横浜市立下野庭小学校の給食



秋味ごはん（はいがごはん） 牛乳 のっぺい汁 かき



のっぺい汁		
材料名	切り方	1人分(g)
鶏肉		10
油揚げ	短冊	5
さといも	7mm半月	15
だいこん	5mmいちよう	20
にんじん	5mmいちよう	15
ねぎ	小口	10
こまつな	2cm	6
こんにゃく	短冊	5
しょうゆ		4
塩		0.45
でんぷん		1
削り節・水		100

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 油揚げは油抜きし、切る。
- 3 こんにゃくを切り、下ゆでする。
- 4 こまつなを切り、下ゆでする。
- 5 ねぎ・にんじん・だいこん・さといもを切る。
- 6 だし汁に鶏肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- 7 こんにゃく・にんじん・だいこん・さといも・油揚げを入れ、煮えたら調味する。
- 8 水溶きでんぷんを入れ、ねぎを入れる。
- 9 こまつなを入れる。



横浜市立下野庭小学校の給食



2018

●献立名●

麦ごはん 牛乳 ツナそぼろ おひたし 呉汁 手巻きのり



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

材料名	切り方	1人分(g)
ほうれんそう	2cm	20
えのきたけ	2cm	10
しょうゆ		1.7
みりん		1
酒		0.2

おひたしの作り方

- 1 調味料をひと煮立ちさせる。
- 2 えのきたけを切り、ゆでる。
- 3 ほうれんそうを切り、ゆでる。
- 4 配食直前にほうれんそう・えのきたけの水をきり、調味料であえる。

給食室の様子



10月5日(水)

横浜市立下野庭小学校の給食 Hブロック



【献立名】

- 中華丼
- 牛乳
- 中華あえ

中華あえの作り方

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
もやし		35	1 甘酢を作る。
きゅうり	2mm輪	10	2 きゅうり・にんじんを切り、加熱処理する。
にんじん	せん	5	
しょうゆ		1.8	3 もやしをゆでる。
砂糖		0.6	4 配食直前に野菜の水をきり、甘酢・ごま油
酢		1.8	ラー油を入れてあえる。
塩		0.1	
ごま油		0.1	
ラー油		0.04	