

横浜市立品濃小学校の給食



ごはん ぎゅうにゅう			
とりごぼうごはんのぐ			
すましそうめん えだまめ			
●鶏ごぼうごはんの具	●すましそうめん		
鶏肉	15	そうめん	10
油揚げ	5	うずら卵 (缶)	17
凍り豆腐 (細)	2.5	鶏肉	15
ごぼう	15	にんじん	10
にんじん	10	こまつな	8
ごま (白)	2	しょうが	0.3
米油	0.5	しょうゆ	0.8
しょうゆ	2.3	塩	0.8
砂糖	1.2	削り節・だし昆布	120
酒	1.5		
塩	0.1	●えだまめ	
削り節・水	5	えだまめ	20
		塩	0.3

※給食室での作り方を紹介しています。

鶏ごぼうごはんの具

- 1 だしをとる。
- 2 油揚げを油抜きし、切る。
- 3 にんじん・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
- 4 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 5 ごまを切る。
- 6 油を熱し、鶏肉を炒め、ごぼう・にんじんを入れ、炒める。
- 7 調味料・だし汁・凍り豆腐・油揚げを入れ、煮含める。(汁が少し残る程度)
- 8 ごまを入れる。

すましそうめん

- 1 削り節・昆布でだしをとる。
- 2 うずら卵缶をザルにあげる。
- 3 こまつなを切り、下ゆでする。
- 4 にんじんを切る。
- 5 しょうがをすり、汁にする。
- 6 そうめんを1/2に折り、かためにゆで、流水でよくすすぐ。
- 7 だし汁に鶏肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- 8 にんじんを入れ、調味する。
- 9 うずら卵を入れる。
- 10 そうめん・しょうが汁を入れる。
- 11 こまつなを入れる。



給食室をのぞいてみよう

うずら卵缶をあけます



肉に骨などが入っていないか、検品しています



えだまめをゆでます



こまつなを下ゆでします



鶏ごぼうごはんを作ります



昆布・削り節でだしをとります



そうめんをゆでます



すましそうめんを作ります





横浜市立品濃小学校の給食



すましそうめんの作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
そうめん		10
うずら卵 (缶)		17
鶏肉		10
こまつな	2 c m	9
にんじん	せん	7
しょうが		0.3
しょうゆ		0.8
塩		0.7
削り節・だし昆布・水		120

- 削り節・昆布でだしをとる。
- うずら卵缶をザルにあける。
- こまつなを切り、下ゆです。
- にんじんを切る。
- しょうがをすり、汁にする。
- そうめんを1/2に折り、かためにゆで、流水でよくすすぐ。
- だし汁に鶏肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- にんじんを入れ、調味する。
- うずら卵を入れる。
- そうめん・しょうが汁を入れる。
- こまつなを入れる。

給食室をのぞいてみよう

野菜は流水で3回洗います

えだまめをゆでます

うずら卵缶を開けます

昆布・削り節でだしをとります

そうめんをゆでます

スチームコンベクションオープンでごはんを炊きます

鶏ごぼうごはんの具を作ります

すましそうめんを作ります

横浜市立品濃小学校の給食



献立名

ごはん 牛乳 かつおのごまみそあえ 即席漬 すまし汁



かつおのごまみそあえ		
材料名	切り方	1人分(g)
かつお(角)		50
凍り豆腐		3
でんぶん		6
揚げ油(米油)		
ごま(白)		3
◆しょうが		0.9
◆しょうゆ		1.7
◆砂糖		1.5
◆甘みそ		5
◆酒		1
◆水		18

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 しょうがをすり、汁にする。
- 2 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 3 ごまを炒って切りごまにする。
- 4 凍り豆腐・かつおにでんぶんをまぶし油の温度160℃～170℃で揚げる。
- 5 調味料・水を煮立て、しょうが汁・凍り豆腐・かつおを入れる。
- 6 ごまを入れる。

きゅうりしつ 給食室をのそいてみよう



しょうがの皮をむきます



きゅうりは一度加熱し、流水で冷ましています



昆布・削り節でだしをとります



凍り豆腐・かつおにでんぶんをまぶし、油で揚げます



みそを溶いておきます



即席漬を作ります



かつおのごまみそあえを作ります

すまし汁を作ります



横浜市立品濃小学校の給食

2020年



献立名

ぶどうパン 牛乳 ミックスフライ 卵とトマトのスープ



給食室の様子

卵とトマトのスープ		
材料名	切り方	1人分(g)
鶏卵		20
木綿豆腐	1cm角	17
豚肉		5
トマト	1.5cm角	25
たまねぎ	うす	10
こまつな	2cm	9
しょうが		0.3
糸寒天		0.3
しょうゆ		0.9
酒		0.5
塩		0.8
こしょう		0.02
でんぷん		1
チキンブイヨン		20
水		95

野菜を切ります



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 豆腐を切り、流水に通す。
- 2 チキンブイオンを別容器にあげる。
- 3 こまつなを切り、下ゆでする。
- 4 トマト・たまねぎを切る。
- 5 しょうがをすり、汁にする。
- 6 糸寒天を洗い、しぼる。
- 7 鶏卵を割る。
- 8 水に豚肉を入れ、アクをとりながら煮る
- 9 チキンブイオン・たまねぎを入れ、煮えたら、トマトを入れ調味し、豆腐・水溶きでんぷんを入れる。
- 10 鶏卵をといて流し入れる。
- 11 しょうが汁・糸寒天を入れる。
- 12 こまつなを入れる。

ししゃもフライ、えびフライを揚げます
中心まで温度が上がっているか
温度計で確認します



卵は1つずつ
確認しながら
割っています



最後にこまつなを入れて
スープを仕上げます



横浜市立品濃小学校の給食

2019年



●献立名●

ひじきごはん（はいがごはん） 牛乳 メヒカリフライ みそ汁



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)		3
にんじん	せん	15
ひじき		2
ごま(白)		2
米油		0.5
しょうゆ		3
砂糖		1.5
みりん		1
酒		0.5
塩		0.2
水		10

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 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。



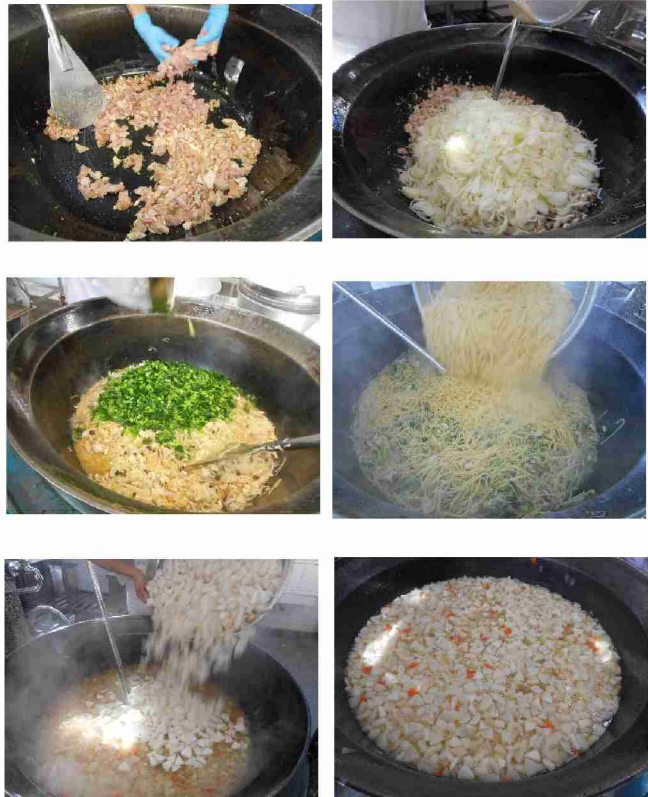
横浜市立品濃小学校の給食



●献立名●

ぶどうパン 牛乳 鶏肉とこまつなのスパゲティ かぶのスープ煮 チーズ

給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
スパゲティ		35
鶏肉		20
ワイン(白)		1
たまねぎ	うす	35
こまつな	2cm	15
しめじ	ほぐす	4
にんにく	みじん	0.5
オリーブ油		0.7
しょうゆ		2.5
塩		0.9
黒こしょう		0.02
輪とうがらし		0.01

鶏肉とこまつなのスパゲティの作り方

- 1 こまつなを切り、ゆでる。
- 2 たまねぎ・にんにくを切る。
- 3 しめじはほぐす。
- 4 釜にオリーブ油を入れ、弱火で輪とうがらし・にんにくを炒め、鶏肉を炒めながらワインをふり入れる。
- 5 たまねぎ・しめじを炒め、調味する。
- 6 スパゲティをかためにゆでる。
- 7 スパゲティを入れる。
- 8 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

7月4日(月)

横浜市立品濃小学校の給食 Eブロック



【献立名】

- ロールパン
- 牛乳
- ウィナーソーセージトマトソース
- ボイルドキャベツ
- カンジャ・デ・ガリーニャ

カンジャ・デ・ガリーニャの作り方

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
鶏肉	小間	15	1 チキンブイオンを別容器にあける。
じゃがいも	1cm角	15	2 トマト・セロリー・パセリ・にんじん
たまねぎ	1cm角	15	たまねぎ・にんにく・じゃがいもを切る。
トマト	1.5cm角	15	3 米を洗って、ザルに入れておく。
にんじん	1cm角	10	4 釜にオリーブ油を入れ、弱火でにんにくを
セロリー	みじん	5	炒め、たまねぎを入れてよく炒める。
パセリ	みじん	0.3	6 鶏肉・セロリー・にんじん・じゃがいもを
にんにく	みじん	0.3	入れて炒める。
精白米		7	7 水・チキンブイオン・トマト・米を入れて
オリーブ油		0.7	煮る。
塩		0.9	8 煮えたら調味し、パセリを入れる。
こしょう		0.02	
チキンブイオン		15	
水		95	