

# 横浜市立篠原小学校の給食



はいがごはん ぎゅうにゅう

マーボードウフ

ちゅうかあえ

●麻婆豆腐		でんぶん	2
木綿豆腐	120	水	20
豚肉（ひき）	20		
乾燥大豆（粒）	2	●中華あえ	
にんじん	20	もやし	45
ねぎ	15	にんじん	5
しょうが	1	サラダこんにやく	10
にんにく	0.1	ごま（白）	2
米油	0.7	しょうゆ	2.5
トマトケチャップ	2	砂糖	0.9
しょうゆ	2	酢	2.2
砂糖	0.9	塩	0.1
淡色辛みそ	2	ごま油	0.2
赤色辛みそ	3		
テンメンジャン	1		
トウバンジャン	0.3		
ごま油	0.3		

※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

## 麻婆豆腐

- 1 豆腐を切り、流水に通す。
- 2 乾燥大豆をもどす。
- 3 ねぎ・にんじん・にんにく・しょうがを切る。
- 4 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・ねぎを炒める。
- 5 ひき肉・にんじん・乾燥大豆を炒める。
- 6 水・調味料を入れて煮立ったら、豆腐を入れ、煮込む。
- 7 水溶きでんぶんを入れる。
- 8 ごま油を入れる。

## 中華あえ

- 1 にんじんを切る。
- 2 ごまを切る。
- 3 にんじん・もやしを下ゆでする。
- 4 調味料を煮立て、サラダ用こんにやく・にんじん・もやしを入れる。
- 5 ごま・ごま油を入れる。



機械や包丁を使い、材料を切ります



もやし・にんじんを下ゆでします



麻婆豆腐を作ります



中華あえを作ります

調味料を混ぜ合わせておきます





# 横浜市立篠原小学校の給食

献立名

ごはん  
牛乳  
にんじんごはんの具  
ちくわのてり煮  
呉汁



## にんじん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)
にんじん	せん	40
油揚げ	短冊	5
ごま(白)		1.5
しょうゆ		2
砂糖		1.2
みりん		0.6
塩		0.3
削り節・水		10

- だしをとる。
- 油揚げを油抜きし、切る。
- にんじんを切る。
- ごまを切る。
- 調味料とだし汁を煮立たせ、油揚げ・にんじんを入れ、煮含める。  
(汁が少し残る程度)
- ごまを入れる。

### 給食室をのぞいてみよう

にんじん・だいこんの皮をむきます



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



機械や包丁を使い、材料を切ります



ちくわのてり煮を作ります



油揚げを熱湯に通し油抜きします



ちくわ(冷凍)を解凍します



にんじんごはんの具を作ります

呉汁を作ります



# 横浜市立篠原小学校の給食



2021年



献立名

ソフトフランスパン 牛乳 カレービーンズシチュー キャベツサラダ オレンジゼリー



カレービーンズシチュー		
材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		20
だいず		17
チーズ(角)		3
じゃがいも	1. 5 c m角	40
たまねぎ	1. 5 c m角	45
にんじん	1 c m角	10
にんにく	みじん	0.1
米油		0.7
小麦粉		2.5
マーガリン		2.5
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		0.65
水		50

まいつくの給食室をのぞいてみよう

だいずをゆでます



カレールーを作ります



じゃがいもの芽を取り除きます



機械や包丁を使い野菜を切ります



キャベツを下ゆでします

キャベツサラダを作ります



カレービーンズシチューを作ります



## 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 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。

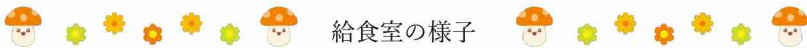


# 横浜市立篠原小学校の給食

献立名 ごはん 牛乳 豚肉のごままぶし はま菜ちゃんたっぷり野菜の豆にゆうみそスープ



はま菜ちゃんたっぷり野菜の豆にゆうみそスープ		
材料名	切り方	1人分(g)
◆小麦粉		8
◆水		7
豚肉		10
油揚げ	短冊	3
さつまいも	5mmいちょう	10
キャベツ	短冊	15
だいこん	5mmいちょう	10
たまねぎ	うす	8
にんじん	3mmいちょう	8
にら	2cm	3
豆乳		20
淡色辛みそ		8
削り節・水		110



給食室の様子



にんじん・しょうが・だいこんの皮をむきます



機械や包丁を使い、野菜を切ります



小麦粉と水を混ぜたすいとんをつみ入れます

豚肉のごままぶしを作ります



豆にゆうみそスープを作ります



クラスごとのワゴンにセットします



## 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 だしをとる。
- 2 油揚げを油抜きし、切る。
- 3 キャベツ・にら・たまねぎ・にんじん・だいこん・さつまいもを切り、さつまいもは水につける。
- 4 だし汁に豚肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- 5 小麦粉・水を混ぜ合わせ、練る。
- 6 だいこん、にんじんを入れる。
- 7 すいとんをつみ入れ、たまねぎ、さつまいもを入れる。
- 8 キャベツ・油揚げを入れ、煮えたら豆乳、みそを入れる。
- 9 にらを入れる。

# 横浜市立篠原小学校の給食

2019年



●献立名●

ロールパン 牛乳 サーモンフライ こぶきいも ミネストローネ



## ミネストローネ

材料名	切り方	1人分(g)
ウイナーソーゼ	ななめ	5
たまねぎ	1cm角	25
にんじん	1cm角	15
キャベツ	短冊	15
いんげん豆(手亡)		10
カットトマト(缶)		5
にんにく	みじん	0.2
オリーブ油		0.5
トマトケチャップ		5
塩		0.7
黒こしょう		0.02
豚骨・水		80

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 豚骨でスープをとる。
- 2 いんげん豆をかためにゆでる。
- 3 カットトマト(缶)を汁ごと別容器にあげる。
- 4 キャベツ・たまねぎ・にんじん・にんにくを切る。
- 5 ソーゼージを切る。
- 6 釜にオリーブ油を入れ、弱火でにんにく・ソーゼージを炒め、たまねぎ・にんじんの順に炒める。
- 7 スープを加え、にんじんが煮えたらカットトマトを入れ、煮込む。
- 8 煮えたら調味し、キャベツ・いんげん豆を入れる。



●献立名●

ほうとう 牛乳 鶏肉のたつた揚げ みかん



給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
ほうとう(冷)		80
豚肉		10
油揚げ	短冊	6
かぼちゃ(冷)		25
だいこん	いちょう	10
にんじん	いちょう	10
ごぼう	ささがき	10
こまつな	2cm	9
ねぎ	ななめ	8
しょうゆ		1
淡色辛みそ		9.5
赤色辛みそ		2
削り節・水		150

ほうとうの作り方

- 1 だしをとる。
- 2 ほうとう、かぼちゃを別容器にあける。
- 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 だし汁に豚肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- 7 ごぼう・だいこん・にんじんを入れる。
- 8 煮えたら油揚げを入れ調味する。
- 9 ほうとう・かぼちゃ・ねぎを入れる。
- 10 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

# 2月25日（木）

## 横浜市立篠原小学校の給食

Bブロック



## 【献立名】

- ドッグパン
- 牛乳
- ツナサンドの具
- コーンチャウダー
- いよかん



給食の作り方です。参考してみてくださいね。

### ツナサンドの具作り方

材料	切り方	一人分 g	作り方
まぐろ油漬(フレーク)		30	1 まぐろ油漬をザルにあげ、汁をきる。 2 エリンギ・にんじん・たまねぎを切る。 3 油を熱し、たまねぎ・にんじん・エリンギを炒め、調味料を入れる。 4 野菜が煮えたら、まぐろ油漬を入れる。
たまねぎ	みじん	20	
にんじん	みじん	5	
エリンギ	粗みじん	5	
米油		0.5	
トマトケチャップ		2	
ウスターソース		0.8	
カレー粉		0.3	
塩		0.1	