

# 横浜市立篠原西小学校の給食



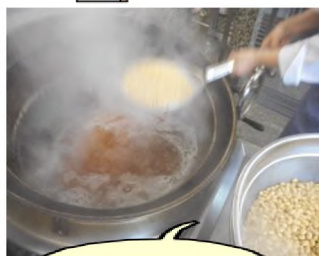
はいがごはん ぎゅうにゅう		
ツナそぼろ ごもくまめ		
みそしる		
●ツナそぼろ	ごぼう	8
まぐろ油漬(7レク)	こんにゃく	8
まぐろ水煮(7レク)	切り昆布	0.2
凍り豆腐(細)	しょうゆ	2
にんじん	砂糖	0.5
しょうが	みりん	0.5
しょうゆ	削り節・水	15
砂糖		1.4
酒	●みそ汁	
水	じゃがいも	20
	たまねぎ	20
●五目豆	こまつな	6
だいず	淡色辛みそ	6
鶏肉	赤色辛みそ	1.5
にんじん	削り節・水	110

※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



だいずをゆでます



機械や包丁を使い、野菜を切ります



ツナそぼろを作ります



## 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、だいずを入れ煮含める。

## 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。



みそ汁を作ります



五目豆を作ります







# 横浜市立篠原西小学校の給食



## 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)		15
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いちよう	10
ピーマン	1cm角	5
赤ピーマン	1cm角	3
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
しょうゆ		3.3
砂糖		0.5
淡色辛みそ		3
トウバンジャン		0.2
でんぷん		1
水		15

### 給食室をのぞいてみよう



にんじん・たまねぎの皮をむきます

野菜は流水で3回洗います



ピーマンをゆでます



ジャガマーボーを作ります

- 1 ピーマンを切り、ゆでる。
- 2 たまねぎ・にんじん・赤ピーマン・じゃがいも・しょうが・にんにくを切る。
- 3 乾燥大豆をもどす。
- 4 釜に油を入れ、弱火でにんにく・しょうがを炒め、トウバンジャンを炒める。
- 5 ひき肉・たまねぎ・にんじん・じゃがいも・赤ピーマン・乾燥大豆を炒める。
- 6 水を加えて煮る。
- 7 材料が煮えたら調味料を入れる。
- 8 水溶きでんぷんでとろみをつけ、ピーマンを入れる。

中華スープをクラスごとの食缶に秤で量って配食します

小鍋に取り分け、アレルギー除去食を作ります





# 横浜市立篠原西小学校の給食



献立名

麦ごはん 牛乳 ツナそぼろ 豚汁



ツナそぼろ		
材料名	切り方	1人分(g)
まぐろ油漬(フレク)		35
まぐろ水煮(フレク)		20
にんじん	みじん	15
しょうが	みじん	0.5
しょうゆ		1.5
砂糖(上白)		1.3
みりん		0.3
酒		1

## 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)

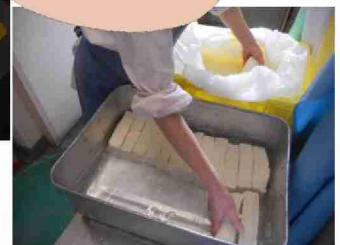
- 1 まぐろ油漬をザルにあける。
- 2 まぐろ水煮をボールにあける。  
(汁も使用する)
- 3 にんじん・しょうがを切る。
- 4 調味料・しょうが・にんじんを入れ火にかける。煮立ったら、まぐろ水煮・油漬を入れ、汁がなくなるまで炒りつける。

## 給食室をのぞいてみよう

下処理室では、  
だいこんの皮をむいたり  
にんじんのへたを取ったり  
じゃがいもの芽を取り除いたり  
しています



豆腐が届いたら温度を  
確認して、専用の容器に  
移し替えます



機械や包丁を使って  
野菜を切ります



削り節でだしをとります

まぐろ油漬け、まぐろ水煮は  
合わせて47袋です  
開封しています



豚汁を作ります







# 横浜市立篠原西小学校の給食

献立名 ごはん 牛乳 きびなごフライ ひじきの炒め煮 けんちん汁



けんちん汁		
材料名	切り方	1人分(g)
木綿豆腐	1 c m角	20
油揚げ	短冊	5
だいこん	5mmいちょう	15
にんじん	5mmいちょう	8
ごぼう	ささがき	8
こまつな	2 c m	6
ねぎ	小口	5
こんにゃく	短冊	8
ごま油		0.5
しょうゆ		4
塩		0.4
削り節・だし昆布・水		110

## 給食室の様子



機械や包丁を使い、材料を切ります

こまつなを下ゆでします

だしをとります

きびなごフライを揚げます

けんちん汁を作ります  
出来上がりの温度を確認します

ひじきの炒め煮を作ります

## 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 削り節・昆布でだしをとる。
- 2 豆腐を切り、流水に通す。
- 3 油揚げを油抜きし、切る。
- 4 こんにゃくを切り、下ゆでする。
- 5 こまつなを切り、下ゆでする。
- 6 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。
- 7 ごま油を熱し、ごぼう・こんにゃく・にんじん・だいこんを炒める。
- 8 だし汁を入れ、煮えたら調味し、豆腐・油揚げ・ねぎを入れる。
- 9 こまつなを入れる。





# 横浜市立篠原西小学校の給食

2019年



●献立名●

チキンライス (麦ごはん) 牛乳 コーンスープ みかん



給食室の様子



## コーンスープ

材料名	切り方	1人分(g)
鶏卵		25
豚肉		10
たまねぎ	うす	15
にんじん	せん	10
スイートコーン(ホール)		10
ほうれんそう	2cm	9
しょうゆ		0.7
酒		0.5
塩		0.8
こしょう		0.02
でんぷん		1
チキンブイヨン		10
水		100

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 チキンブイヨンを別容器にあける。
- 2 スイートコーン(ホール)をザルにあける。
- 3 たまねぎ・にんじんを切る。
- 4 ほうれんそうを切り、下ゆでする。
- 5 鶏卵を割る。
- 6 釜に水・豚肉を入れて煮立て、アクを取り、チキンブイヨンを入れる。
- 7 たまねぎ・にんじんを入れ、煮えたらコーンを入れ調味する。
- 8 水溶きでんぷんを入れる。
- 9 鶏卵をといて流し入れる。
- 10 ほうれんそうを入れる。

# 横浜市立篠原西小学校の給食

11月 2018

## ●献立名●

ごはん 牛乳 豚肉の梅酒煮 呉汁 こまつなとじゃこのふりかけ



「港北区ランチ」は区内産の食材を使った港北区オリジナルランチです。

豚肉の梅酒煮に使う梅酒は、大倉山梅林公園で育った白加賀という梅を使って作られています。

給食室の様子



### 豚肉の梅酒煮の作り方

- 1 うずら卵をザルにあける。
- 2 しめじをほぐす。
- 3 たまねぎを切る。
- 4 豚肉と調味料・梅酒・水を入れて煮る。
- 5 たまねぎ・うずら卵・しめじを入れて煮含める。
- 6 水溶きでんぷんを入れる。



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

材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		55
うずら卵(缶)		18
たまねぎ		50
しめじ		8
しょうゆ		6
梅酒		5
砂糖		1
でんぷん		0.2
水		3



7月13日(月)

横浜市立篠原西小学校の給食

Bブロック



【献立名】

- チーズパン
- 牛乳
- スパゲティ  
トマトソース
- ひじきサラダ



## スパゲティトマトソースの作り方

給食の作り方です。参考にしていただきね。

材料	切り方	一人分 g	作り方
スパゲティ		30	【スパゲティトマトソース】
まぐろ油漬(フレーク)		20	1 トマト缶(カット)を汁ごと別容器にあける。
たまねぎ	うす	40	2 まぐろ油漬(フレーク)をザルにあける。
トマト缶(カット)		30	3 トマト・ズッキーニ・たまねぎ・
トマト	1 cm角	20	にんにくを切る。
ズッキーニ	いちょう	10	4 釜にオリーブ油を入れ、弱火で
にんにく	みじん	0.3	にんにくを炒め、たまねぎ・ズッキーニ
オリーブ油		0.7	を炒め、トマト・カットトマト・調味料
トマトケチャップ		5	を入れよく煮込み、
塩		1	まぐろ油漬(フレーク)を加える。
黒こしょう		0.03	5 スパゲティを固めにゆでる。
バジル(乾)		0.05	6 ソースにスパゲティ・バジルを入れる。