

横浜市立新吉田小学校の給食



はいがごはん ぎゅうにゅう	
おやこどんのぐ みそしる	
くろみつかん	
●親子丼の具	●みそ汁
鶏卵 45	油揚げ 3
鶏肉 20	だいこん 20
凍り豆腐（細） 3	ねぎ 10
たまねぎ 40	こまつな 9
にんじん 10	淡色辛みそ 5.5
しょうゆ 3.3	赤色辛みそ 1.5
砂糖 1.2	削り節・水 110
みりん 0.8	
酒 1	●黒みつかん
塩 0.3	含蜜糖 7
削り節・水 7	粉寒天 0.3
	水 40
	きな粉 1.5
	砂糖 0.6
	塩 0.01

※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

親子丼の具

- 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。

みそ汁

- 1 だしをとる。
- 2 油揚げを油抜きし、切る。
- 3 こまつなを切り、下ゆでする。
- 4 だいこん・ねぎを切る。
- 5 だし汁にだいこんを入れて煮る。
- 6 煮えたら、油揚げ・みそ・ねぎを入れる。
- 7 こまつなを入れる。

黒みつかん

- 1 水に粉寒天を加えよく混ぜてから、点火し、沸騰後、完全に溶けるまで煮る。
- 2 含蜜糖を加え、煮る。
- 3 バットに流し入れて、粗熱がとれたら冷蔵庫に入れる。
- 4 きな粉・砂糖・食塩を混ぜ合わせ、クラスごとに配食する。



黒みつかんを作ります



削り節でだしをとります



みそ汁を作ります



卵を1個ずつ確認しながら割ります

親子丼の具を作ります





横浜市立新吉田小学校の給食

献立名

丸パン
牛乳
コロッケ
ポイルドキャベツ
卵とトマトのスープ



卵とトマトのスープの作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
鶏卵		25
木綿豆腐	1 c m角	20
豚肉		5
トマト	1.5 c m角	20
たまねぎ	うす	10
こまつな	2 c m	9
えのきたけ	2 c m	7
しょうが		0.3
しょうゆ		1
塩		0.8
こしょう		0.02
でんぷん		1
豚ガラスープ		15
水		95

- 1 豆腐を切り、流水に通す。
- 2 豚ガラスープを別容器にあける。
- 3 こまつなを切り、下ゆです。
- 4 トマト・たまねぎ・えのきたけを切る。
- 5 しょうがをすり、汁にする。
- 6 鶏卵を割る。
- 7 水に豚肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- 8 豚ガラスープ・たまねぎを入れ、煮えたらトマトを入れ調味し、豆腐・えのきたけ・水溶きでんぷんを入れる。
- 9 鶏卵をといて流し入れる。
- 10 しょうが汁・こまつなを入れる。

給食室をのぞいてみよう

豆腐を別容器に移し替えて調理室内に運びます

卵を1個ずつ確認しながら割ります

卵とトマトのスープを作ります

こまつなを下ゆでします

コロッケを揚げます

キャベツをゆでて流水で冷まします



横浜市立新吉田小学校の給食



2021年



献立名

ココアブレッド 牛乳 いんげん豆のクリームシチュー 野菜ソテー グレープゼリー



いんげん豆のクリームシチュー		
材料名	切り方	1人分(g)
鶏肉		20
じゃがいも	1.5cm角	50
たまねぎ	1.5cm角	40
いんげん豆ペースト		30
にんじん	7mmいちょう	10
ブロッコリー	小房に分ける	7
米油		0.7
小麦粉		2
バター		2
牛乳		20
豆乳		20
脱脂粉乳		5
塩		0.7
こしょう		0.02
水		40

給食室をのぞいてみよう

野菜は流水で3回洗います



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 いんげん豆ペーストを別容器にあける。
- 2 ブロッコリーを切り、下ゆでする。
- 3 にんじん・たまねぎ・じゃがいもを切る。
- 4 ホワイトルーを作る。
- 5 油を熱し、鶏肉・たまねぎ・にんじん・じゃがいもを炒め、水を入れて煮る。
- 6 煮えたら、いんげん豆ペーストを入れ調味する。
- 7 ルーを入れ、弱火で煮込む。
- 8 牛乳・溶いた脱脂粉乳・豆乳を入れる。
- 9 ブロッコリーを入れる。



じゃがいもの皮を機械でむき、芽は手作業で取り除きます



たまねぎ・にんにくの皮をむきます



野菜ソテーを作ります



いんげん豆のクリームシチューを作ります



ホワイトルーを作ります



横浜市立新吉田小学校の給食



献立名 はいがごはん 牛乳 いわしのかば焼き 磯香あえ さつま汁



さつま汁		
材料名	切り方	1人分(g)
鶏肉		10
油揚げ	短冊	5
さつまいも	7mmいちょう	20
だいこん	5mmいちょう	10
ねぎ	小口	10
ごぼう	ささがき	8
こんにゃく	短冊	10
淡色辛みそ		6
赤色辛みそ		2
削り節・水		110



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 こんにゃくを切り、下ゆでする。
- 4 ねぎ・だいこん・さつまいも
ごぼうを切り、さつまいも
ごぼうは水につける。
- 5 だし汁に鶏肉を入れ、アクを
とりながら煮る。
- 6 ごぼう・だいこん・こんにゃく
さつまいもを入れる。
- 7 煮えたら油揚げを入れ、みそ・
ねぎを入れる。

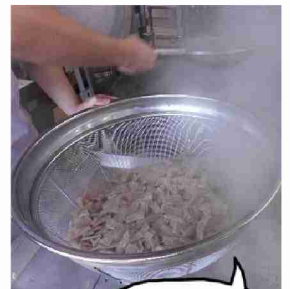
給食室の様子



野菜を切ります



キャベツをゆでて
流水で冷めます



こんにゃくを
下ゆでします



クラスごとに
配食します

いわしにでんぷんと
米粉をまぶして
揚げます



みそ汁を作ります
出来上がりの温度を
確認します

横浜市立新吉田小学校の給食



●献立名●

麦ごはん 牛乳 肉じゃが からししょうゆあえ こまつなとじゃこのふりかけ



こまつなとじゃこのふりかけ		
材料名	切り方	1人分(g)
ちりめんじゃこ		2
こまつな	1 cm	10
ごま(白)		1
ごま油		0.8
しょうゆ		0.9
みりん		0.6

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 こまつなを切り、下ゆでする。
- 2 ちりめんじゃこを熱湯に通し、弱火でから炒りする。
- 3 ごま油を熱し、ちりめんじゃこを炒め、こまつな・調味料を加える。
- 4 ごまを入れる。

給食室の様子



横浜市立新吉田小学校の給食



●献立名●

はいがごはん 牛乳 ビビンバ（肉） ビビンバ（野菜） はるさめスープ



給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		45
ねぎ	小口	5
しょうが	みじん	0.5
にんにく	みじん	0.2
米油		0.5
◆しょうゆ		3
◆砂糖		1
◆酒		1
◆コチジャン		1
もやし		35
こまつな	2cm	10
にんじん	せん	5
◆にんにく	みじん	0.1
◆しょうゆ		2.5
ごま(白)	切る	2
塩		0.2
ごま油		0.2

ビビンバの作り方

<肉>

- 1 ねぎ・にんにく・しょうがを切る。
- 2 調味料を合わせておく。
- 3 釜に油を入れ、弱火でしょうが・にんにく・ねぎを炒め、豚肉を炒める。
- 4 合わせ調味料を入れ、煮汁がある程度なくなるまで30～40分、弱火から中火でこげないように炒りつける。

<野菜>

- 1 にんにくを切る。
- 2 にんにく・しょうゆを煮立たせる。
- 3 ごまを炒って切りごまにする。
- 4 こまつなを切り、ゆでる。
- 5 もやしをゆでる。
- 6 にんじんを切り、加熱処理する。
- 7 配食直前に野菜の水をきり、塩をふり調味料・ごま・ごま油を入れてあえる。

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。



12月19日（月）

横浜市立新吉田小学校の給食 Bブロック



【献立名】

- ぶどうパン
- 牛乳
- 鶏肉の香味揚げ
- 野菜のスープ煮

鶏肉の香味揚げの作り方

給食の作り方です。参考に見てみてくださいね。

材 料	切り方	一人分 g	作り方
鶏肉	中角	60	1 鶏肉に下味をつける。 2 にんじん・パセリを切る。 3 衣を作り、にんじん・パセリを混ぜる。 4 鶏肉に衣をつけ、油の温度160℃～170℃で揚げる。
ワイン（白）		1	
塩		0.5	
こしょう		0.03	
にんじん	みじん	5	
パセリ	みじん	0.8	
小麦粉		7	
でんぷん		1	
水		10	
揚げ油（米油）			