

横浜市立白幡小学校の給食



まるパン ぎゅうにゅう
コロッケ

ポイルドブロッコリーは
学校独自の献立です

ポイルドブロッコリー ポルシチ

●コロッケ	ピーツ	10
コロッケ	にんじん	7
揚げ油（米油）	トマトピューレー	4
中濃ソース	セロリ	3
ウスターソース	にんにく	0.1
●ポイルドブロッコリー	米油	0.7
ブロッコリー	砂糖	0.8
●ボルシチ	酢	1.2
豚肉	ワイン（赤）	1
たまねぎ	塩	0.8
キャベツ	こしょう	0.02
	豚ガラスープ	20
	水	90

※給食室での作り方を紹介しています。

ポイルドブロッコリー

- 1 ブロッコリーを小房に切り、ゆでる。

ボルシチ

- 1 豚ガラスープを別容器にあける。
- 2 キャベツ・セロリ・にんじん・ピーツ・たまねぎ・にんにくを切る。
- 3 釜に油を入れ、弱火でにんにくを炒め、豚肉を炒める。
- 4 セロリ・たまねぎ・ピーツ・にんじんの順に入れ、炒める。
- 5 水・豚ガラスープを入れ、アクをとりながら煮込む。
- 6 キャベツを入れて調味し、煮る。



給食室をのぞいてみよう



ブロッコリーを
ゆでます



ピーツ

コロッケを揚げます



ボルシチを
作ります





横浜市立白幡小学校の給食

献立名

ごはん
牛乳
変わりきんぴら
つみれ汁
ごま塩



変わりきんぴらの作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
さつまいも	短冊	15
豚肉		10
じゃがいも	せん	30
ごぼう	ささがき	8
にんじん	せん	8
つきこんにゃく	3cm	8
米油		0.7
しょうゆ		3
砂糖		1.3
酒		0.4
水		3

給食室をのぞいてみよう



肉に骨などが入っていないか、検品しています



- 1 さつまいもを油抜きし、切る。
- 2 つきこんにゃくを切り、下ゆでする。
- 3 にんじん・じゃがいも・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
- 4 油を熱し、豚肉・ごぼう・つきこんにゃく・にんじんを炒める。
- 5 水を入れ、煮えたらさつまいもを入れ、調味する。
- 6 じゃがいもを入れる。

みそをだし汁で溶いておきます



ごま塩を作り、クラスごとの容器に量って配食します



変わりきんぴらを作ります



つみれ汁を作ります



横浜市立白幡小学校の給食



2021年



献立名

食パン 牛乳 ツナのカレー炒め ミネストローネ チーズ



ツナのカレー炒め		
材料名	切り方	1人分(g)
まぐろ油漬(フレク)		35
じゃがいも	せん	30
たまねぎ	せん	20
にんじん	せん	5
エリンギ	半月	3
米油		0.5
トマトケチャップ		1.5
ウスターソース		0.8
塩		0.2
カレー粉		0.35

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げる。
- 2 たまねぎ・にんじん・じゃがいも・エリンギを切る。
- 3 油を熱し、にんじん・たまねぎ・じゃがいも・エリンギを炒め、調味料を入れる。
- 4 野菜が煮えたら、まぐろ油漬けを入れる。

まぐろ油漬の給食室をのそいてみよう



調味料を量っておきます



チーズをクラスごとの数に分けます



ツナのカレー炒めを作ります



ミネストローネを作ります



横浜市立白幡小学校の給食

11月 2020年

献立名 チーズパン 魚のカレー揚げ こふきいも ミネストローネ プルーンはっこう乳



ミネストローネ		
材料名	切り方	1人分(g)
たまねぎ	1cm角	20
カットトマト(缶)		20
キャベツ	短冊	15
にんじん	8mm角	8
いんげん豆(手亡)		10
にんにく	みじん	0.2
マカロニ(シェル)		3
オリーブ油		0.5
しょうゆ		1.5
塩		0.75
黒こしょう		0.02
豚骨・水		100

給食室の様子



豚骨でスープ
をとります



こふきいもを
作ります



わかさぎにでんぷん・
米粉をまぶして
油で揚げます



揚げたわかさぎに
カレー粉・塩を
まぶします

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 いんげん豆をかためにゆでる。
- 2 豚骨でスープをとる。
- 3 カットトマト(缶)を汁ごと別容器に
あける。
- 4 キャベツ・たまねぎ・にんじん・
にんにくを切る。
- 5 釜にオリーブ油を入れ、弱火で
にんにくを炒め、にんじん・たまねぎを
炒める。
- 6 スープ・カットトマトを入れる。
- 7 マカロニを入れ、煮えたら調味し、
キャベツ・いんげん豆を入れる。



ミネストローネを
作ります

横浜市立白幡小学校の給食

2019年



●献立名●

ごはん 牛乳 豚肉とだいこんの煮物 おひたし 納豆



豚肉とだいこんの煮物		
材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		25
じゃがいも	1.5cm角	30
だいこん	1.5cmいちょう	70
にんじん	5mmいちょう	10
しょうが	みじん	0.7
こんにゃく	1.5cm角	25
米油		0.7
しょうゆ		7
砂糖		1.3
みりん		1.1
塩		0.1
削り節・水		15

給食室の様子



だいこん・キャベツは地場産です

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 こんにゃくを切り、下ゆでする。
- 3 だいこん・じゃがいも・にんじん・しょうがを切り、だいこんは下ゆでする。
- 4 釜に油を入れ、弱火でしょうがを炒め、豚肉・こんにゃく・にんじん・じゃがいもを炒め、調味する。
- 5 だし汁を入れ、だいこんを入れ煮含める。



横浜市立白幡小学校の給食



●献立名●

麦ごはん 牛乳 いわしのかば焼き 即席漬 みそ汁

給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
いわし		40
でんぷん		3
揚げ油(米油)		
◆しょうが	汁	0.6
◆しょうゆ		4
◆砂糖		3
◆みりん		1
◆でんぷん		0.2
◆水		10

いわしのかば焼きの作り方

- 1 しょうがをすり、汁にする。
- 2 たれを作る。
- 3 いわしにでんぷんをまぶし、油の温度 160～170℃で揚げる。
- 4 いわしが熱いうちにたれをからめる。

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15日(金)

横浜市立白幡小学校の給食

Aブロック



【献立名】

- ・黒パン
- ・牛乳
- ・きびなごフライ
(ごまなし)
- ・ゆでとうもろこし
- ・クリームスープ

クリームスープの作り方

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
豚肉	こま	15	1 豚骨でスープをとる。
ベーコン	1cm短冊	1	2 こまつなを切り、下ゆでする。
たまねぎ	うす	20	3 たまねぎ・にんじんを切る。
こまつな	2cm	9	4 油を熱し、ベーコン・豚肉・たまねぎ・にんじんを炒め、スープを入れ煮る。
にんじん	いちょう	8	5 材料が煮えたら調味し、牛乳・といた脱脂粉乳・豆乳を入れる。
米油		0.7	6 こまつなを入れる。
牛乳		30	
豆乳		30	
脱脂粉乳		2	
塩		0.8	
こしょう		0.01	
豚骨		8	
水		60	