

横浜市立白根小学校の給食



むぎごはん ぎゅうにゅう	
なまあげとぶたにくのみそいため	
ごまじょうゆあえ やきのり	
●生揚げと豚肉のみそ炒め	●ごまじょうゆあえ
生揚げ 40	キャベツ 40
しょうゆ 1.2	こまつな 9
砂糖 1.5	ごま（白） 3
水 8	しょうゆ 2
豚肉 20	塩 0.1
しょうゆ 0.3	●焼きのり
酒 1	1/12切5枚
たまねぎ 50	
にんじん 10	
チンゲンサイ 8	
しょうが 1	
米油 0.7	
しょうゆ 0.5	
赤色辛みそ 3	
トウバンジャン 0.2	
でんぷん 0.5	
水 5	

※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



たまねぎの皮をむきます

野菜は流水で3回洗います



肉に骨などが入っていないか、検品しています



ごまじょうゆあえを作ります



生揚げを別煮します



こまつな、キャベツをゆでます



生揚げと豚肉のみそ炒めを作ります



生揚げと豚肉のみそ炒め

- 1 生揚げを油抜きして切り、別煮する。
- 2 チンゲンサイ（葉もとに分ける）・にんじん・たまねぎ・しょうがを切る。
- 3 釜に油を入れ、弱火でしょうがを炒め、トウバンジャンを入れる。
- 4 豚肉を炒め、酒・しょうゆをふり入れる。
- 5 たまねぎ・にんじんを入れてよく炒め、調味する。
- 6 チンゲンサイのもとを入れ炒め、火が通ったら、葉を入れる。
- 7 水溶きでんぷんを入れ、生揚げを入れる。

ごまじょうゆあえ

- 1 ごまを炒って、切りごまにする。
- 2 キャベツ・こまつなを切り、ゆでる。
- 3 配食直前に野菜の水をきり、塩をふり、しょうゆ・ごまを入れてあえる。



横浜市立白根小学校の給食

献立名

ごはん
牛乳
さばのみそだれかけ
きんぴら
かきたま汁



かきたま汁の作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
鶏卵		25
こまつな	2 c m	9
ねぎ	小口	8
えのきたけ	2 c m	5
しょうゆ		0.5
酒		1
塩		0.7
でんぷん		1
削り節・だし昆布・水		120

- 1 削り節・昆布でだしをとる。
- 2 こまつなを切り、下ゆです。
- 3 えのきたけ・ねぎを切る。
- 4 鶏卵を割る。
- 5 だし汁にえのきたけを入れ、煮えたら調味する。
- 6 水溶きでんぷんを入れる。
- 7 鶏卵をといて流し入れ、ねぎを入れる。
- 8 こまつなを入れる。

給食室をのぞいてみよう

昆布・削り節でだしをとります



卵を1個ずつ確認しながら割ります



きんぴらを作ります

スチームコンベクションオープンでさばを焼きます



かきたま汁を作ります



みそだれを作ります



横浜市立白根小学校の給食

2021年
12月



献立名

麦ごはん 牛乳 八宝菜 中華あえ



給食室をのぞいてみよう



だいこんの皮をむきます



だいこんを下ゆでします



豚肉に骨などが入っていないか、検品しています



こまつなをゆでます

八宝菜を作ります



中華あえを作ります

八宝菜

材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		20
うずら卵缶		20
「いか(短冊)		10
「酒		1
「むきえび		10
「酒		1
なると(うす切り)		7
はくさい	短冊	40
たまねぎ	7mmうす	30
もやし		40
にんじん	3mmいちよう	10
こまつな	2cm	9
しょうが	みじん	0.5
米油		0.7
しょうゆ		1
砂糖		0.3
塩		0.9
こしょう		0.02
ごま油		0.2
でんぷん		3
水		20

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 うずら卵缶をザルにあける。
- 2 こまつなを切り、ゆでる。
- 3 はくさいを葉もとに分けて切る。
- 4 たまねぎ・にんじん・しょうがを切る。
- 5 いか・むきえびを解凍し、酒につける。
- 6 釜に油を入れ、弱火でしょうがを炒め、豚肉を炒める。
- 7 にんじん・たまねぎを炒める。
- 8 水・調味料を入れ、煮えたら、いか・もやしを入れる。
- 9 うずら卵・むきえび・なると・はくさいのもと・はくさいの葉を入れる。
- 10 水溶きでんぷんを入れ、こまつなを入れる。
- 11 ごま油を入れる。

横浜市立白根小学校の給食

2020年

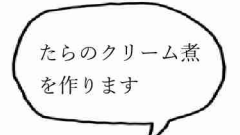


献立名 ココアブレッド 牛乳 たらのクリーム煮 野菜ソテー グレープゼリー



たらのクリーム煮		
材料名	切り方	1人分(g)
たら (角)		25
鶏肉		10
じゃがいも	1.5 c m角	30
たまねぎ	1.5 c m角	40
にんじん	7mmいちよう	10
ブロッコリー		10
米油		0.7
◆小麦粉		2
◆バター		2
牛乳		30
豆乳		30
脱脂粉乳		5
塩		0.7
こしょう		0.02
水		20

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 ブロッコリーを小房に分け、ゆでる。
 - 2 にんじん・たまねぎ・じゃがいもを切る。
 - 3 ホワイトルーを作る。
 - 4 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。
 - 5 煮えたら、たらを入れ、調味する。
 - 6 ルーを入れ、弱火で煮込む。
 - 7 牛乳・溶いた脱脂粉乳・豆乳を入れる。
 - 8 ブロッコリーを入れる。

横浜市立白根小学校の給食

2019年



●献立名●

ごはん 牛乳 白身魚の野菜あんかけ スーラータン



給食室の様子



白身魚の野菜あんかけ		
材料名	切り方	1人分(g)
たら(角)		65
でんぷん		4
揚げ油(米油)		
たまねぎ	8mm角	15
にんじん	8mm角	5
ピーマン	8mm角	3
赤ピーマン	8mm角	3
しょうが	みじん	0.2
にんにく	みじん	0.1
米油		0.5
砂糖		1
しょうゆ		0.5
塩		0.5
でんぷん		0.5
水		20

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 ピーマンを切り、ゆでる。
- 2 たまねぎ・にんじん・赤ピーマン・しょうが・にんにくを切る。
- 3 たらにでんぷんをまぶし、油の温度160~170℃で揚げる。
- 4 釜に油を入れ、弱火でにんにく・しょうがを炒め、にんじん・たまねぎ・赤ピーマンを入れてよく炒める。
- 5 水・調味料を入れ、水溶きでんぷんでとろみをつけ、たら・ピーマンを入れる。



横浜市立白根小学校の給食



●献立名●

ごはん 牛乳 チンジャオロースー 酢ラータン風スープ

給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
豚肉(細)		35
しょうゆ		1
酒		0.5
じゃがいも	せん	20
たまねぎ	うす	20
ピーマン	せん	15
赤ピーマン	せん	5
ねぎ	ななめ	3
しょうが	みじん	0.5
にんにく	みじん	0.1
米油		0.7
しょうゆ		2
砂糖		0.3
塩		0.5
こしょう		0.03
ごま油		0.4
でんぷん		0.3
水		0.4

チンジャオロースーの作り方

- 1 ピーマンを切り、ゆでる。
- 2 赤ピーマン・ねぎ・たまねぎ・にんにく・しょうが・じゃがいもを切る。
- 3 釜に油を入れ、弱火でにんにく・しょうがを炒める。
- 4 豚肉を炒め、しょうゆ・酒をふり入れる。
- 5 たまねぎ・ねぎ・赤ピーマン・じゃがいもを入れて炒め、調味する。
- 6 ピーマンを入れ、水溶きでんぷんを入れる。
- 7 ごま油を入れる。

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。



4月21日(木)

横浜市立白根小学校の給食

Cブロック



【献立名】

- 麦ごはん
- 牛乳
- 肉じゃが
- ごまじょうゆあえ
- 焼きのり

ごまじょうゆあえの作り方

給食の作り方です。参考にしてみてください

材 料	切り方	一人分 g	作り方
もやし		45	1 ごまは炒って切りごまにする。
こまつな	2cm	10	2 こまつなを切り、ゆでる。
ごま(白)	切る	3	3 もやしをゆでる。
しょうゆ		2	4 野菜の水をきり、塩をふり、しょうゆ・ごま
塩		0.1	を入れてあえる。