

横浜市立城郷小学校の給食



ごはん ぎゅうにゅう		●おひたし	
かつおのごまみそあえ		もやし	40
おひたし すましじる		にんじん	10
●かつおのごまみそあえ		しょうゆ	0.9
かつお(角)	45	塩	0.15
凍り豆腐	5	●すまし汁	
でんぶん	6	うずら卵(缶)	18
揚げ油(米油)		ねぎ	10
ごま(白)	3	こまつな	9
しょうが	0.9	えのきたけ	5
しょうゆ	1.5	しょうゆ	0.7
砂糖	1.5	塩	0.7
甘みそ	6	削り節・だし昆布・水	120
酒	1		
水	18		

※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

にんじん・しょうがの皮をむきます



野菜は流水で3回洗います



昆布・削り節でだしをとります



調味料を混ぜ合わせておきます



凍り豆腐・かつおを揚げます



すまし汁を作ります

かつおのごまみそあえを作ります



かつおのごまみそあえ

- 1 しょうがをすり、汁にする。
- 2 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 3 ごまを炒って切りごまにする。
- 4 凍り豆腐・かつおにでんぶんをまぶし油の温度160°C~170°Cで揚げる。
- 5 調味料・水を煮立て、しょうが汁・凍り豆腐・かつおを入れる。
- 6 ごまを入れる。

おひたし

- 1 にんじんを切り、下ゆでする。
- 2 もやしを下ゆでする。
- 3 調味料を煮立て、にんじん・もやしを入れる。

すまし汁

- 1 削り節・昆布でだしをとる。
- 2 うずら卵缶をザルにあける。
- 3 こまつなを切り、下ゆでする。
- 4 ねぎ・えのきたけを切る。
- 5 だし汁に、えのきたけを入れる。
- 6 うずら卵を入れ、煮えたら調味する。
- 7 ねぎを入れる。
- 8 こまつなを入れる。

横浜市立城郷小学校の給食

献立名
 麦ごはん
 牛乳
 ひじきごはんの具
 魚のカレー揚げ
 呉汁



呉汁の作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
だいず(水煮)		22
油揚げ	短冊	5
だいこん	5mmいちょう	20
ねぎ	小口	10
にんじん	3mmいちょう	5
ごぼう	さがぎ	8
淡色辛みそ		6
赤色辛みそ		2
削り節・水		110

- 1 だいずを別容器に開ける。
- 2 だしをとる。
- 3 油揚げを油抜きし、切る。
- 4 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。
- 5 だいずをミキサーですりつぶす。
- 6 だし汁にごぼう・にんじん・だいこんを入れ煮る。
- 7 煮えたら油揚げを入れ、だいず・みそ・ねぎを入れる。

給食室をのぞいてみよう



だいずをミキサーですりつぶします



スマルトにでんぷん・米粉をまぶして揚げます



削り節でだしをとります

呉汁を作ります



ひじきごはんの具を作ります



横浜市立城郷小学校の給食



2021年



献立名

麦ごはん 牛乳 八宝菜 中華あえ



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いちょう	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

給食室をのぞいてみよう



にんじんの皮をむきます



機械や包丁を使い野菜を切ります

だいこん・にんじんを下ゆでします



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 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。

中華あえを作ります

八宝菜を作ります



横浜市立城郷小学校の給食

2020年



献立名 はいがごはん ポークカレー ごま酢あえ プルーンはっこう乳



ポークカレー		
材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		25
じゃがいも	1.5 c m角	50
たまねぎ	2 c m角	60
にんじん	5mmいちよう	15
しょうが	みじん	0.5
にんにく	みじん	0.3
米油		0.7
◆小麦粉		8
◆マーガリン		7
◆カレー粉		1
トマトケチャップ		2
中濃ソース		3
しょうゆ		1.3
塩		0.8
水		80

給食室の様子



野菜は流水で
3回洗います



じゃがいもの芽を
取り除きます



カレールー
を作ります



ポークカレーを
作ります



翌日に使うかんぴょう
に異常がないか、
検品しています

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 にんじん・たまねぎ・じゃがいも・にんにく・しょうがを切る。
- 2 カレールーを作る。
- 3 釜に油を入れ、弱火でにんにく・しょうがを炒め、たまねぎを入れてよく炒め、豚肉と1/3量のカレー粉・少量の塩を加えて炒める。
- 4 にんじん・じゃがいもを入れ、さらに炒め、水を加えて煮込む。
- 5 煮えたら調味する。
- 6 カレールーを入れて弱火でよく煮込む。

横浜市立城郷小学校の給食

2019年



●献立名●

麦ごはん 牛乳 麻婆なす 中華スープ



給食室の様子



麻婆なす

材料名	切り方	1人分(g)
なす	乱	60
米油		3
豚肉(ひき)		15
乾燥大豆(粒状)		2
ねぎ	小口	10
にんじん	みじん	10
赤ピーマン	1cm角	5
しょうが	みじん	0.8
にんにく	みじん	0.3
米油		0.5
しょうゆ		4
砂糖		1
赤色辛みそ		1
テンメンジャン		1
トウバンジャン		0.25
ごま油		0.2
でんぷん		1.5
水		15

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 乾燥大豆をもどす。
- 2 なすを切り、水につける。
- 3 赤ピーマン・ねぎ・にんじん・にんにく・しょうがを切る。
- 4 油を熱し、なすを炒め、取り出す。
- 5 釜に油を入れ、弱火でにんにく・しょうが・トウバンジャンを炒め、豚肉・乾燥大豆・にんじんを炒める。
- 6 ねぎ・赤ピーマンを入れ、さらに炒め、水を加え、調味する。
- 7 水溶きでんぷんでとろみをつけ、なすを入れる。
- 8 ごま油を入れる。

横浜市立城郷小学校の給食



●献立名●

はいが食パン 牛乳 チリコンカーン コーンサラダ ぶどう



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)
キャベツ	せん	40
きゅうり	2mm輪	10
スイートコーン(ホール)		10
◆砂糖		1.1
◆酢		2.2
◆塩		0.55
黒こしょう		0.01

コーンサラダの作り方

- 1 甘酢を作る。(砂糖・酢・塩)
- 2 きゅうり・キャベツを切り、加熱処理する。
- 3 スイートコーン(ホール)をザルにあける。
- 4 配食直前に野菜の水をきり、コーンを入れ、甘酢・黒こしょうであえる。

※加熱処理とは・・・

湯の温度85℃以上で30秒以上加熱すること

給食室の様子



ぶどうは加熱処理をしています

5月20日(水)

横浜市立城郷小学校



【献立名】

- 麦ごはん
- 牛乳
- 肉そぼろ
- 卵そぼろ
- さつき汁

