

# 横浜市立獅子ヶ谷小学校の給食



まるパン ぎゅうにゅう		
コロッケ ボイルドキャベツ		
たまごとトマトのスープ		
●コロッケ		トマト 20
コロッケ	80	たまねぎ 10
揚げ油（米油）		こまつな 9
中濃ソース	1.5	えのきたけ 5
ウスターソース	1.5	しょうが 0.3
●ボイルドキャベツ		しょうゆ 0.8
キャベツ	40	塩 0.75
●卵とトマトのスープ		こしょう 0.02
鶏卵	25	でんぶん 1
木綿豆腐	10	豚ガラスープ 10
豚肉	5	水 100

※給食室での作り方を紹介しています。

## ボイルドキャベツ

- 1 キャベツを切り、ゆでる。
- 2 キャベツの水をきり、配食する。

## 卵とトマトのスープ

- 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、下ゆでする。
- 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・水溶きでんぶんを入れる。
- 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

たまねぎの皮をむきます

野菜は流水で3回洗います

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

コロッケを揚げます

卵とトマトのスープを作ります

卵を1個ずつ確認しながら割ります





# 横浜市立獅子ヶ谷小学校の給食

献立名

ごはん  
牛乳  
かつおのあんかけ  
即席漬  
すまし汁



## かつおのあんかけの作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
かつお(角)		50
凍り豆腐		5
でんぶん		5
揚げ油(米油)		
しょうが		1
しょうゆ		4
砂糖		2.5
みりん		1
酒		1
でんぶん		0.3
水		15

## 給食室をのぞいてみよう

- 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 凍り豆腐・かつおにでんぶんをまぶし油の温度160~170℃で揚げる。
- 4 調味料・水を煮立て、しょうが汁・水溶きでんぶん・凍り豆腐・かつおを入れる。



野菜は流水で3回洗います



即席漬を作ります

きゅうりを加熱処理します



※加熱処理とは・・・  
湯の温度85℃以上で  
30秒以上ゆでること



昆布・削り節でだしをとります



凍り豆腐・かつおにでんぶんをまぶし、揚げます



かつおのあんかけを作ります



すまし汁を作ります

# 横浜市立獅子ヶ谷小学校の給食

2021年  
7月



献立名

麦ごはん 牛乳 ツナそぼろ ゴーヤチャンプルー みそ汁



ゴーヤチャンプルー		
材料名	切り方	1人分(g)
鶏卵		25
豚肉		10
もやし		20
にがうり	うす	7
にんじん	せん	7
にんにく	みじん	0.2
小町ふ		2
削り節		0.5
ごま油		0.7
しょうゆ		1
砂糖		0.35
酒		0.5
塩		0.3

きょういよくし  
給食室をのそいてみよう



小町ふをもどします



にがうりを  
下ゆでします



卵を1個ずつ確認  
しながら割ります

## 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 にがうり・にんじん・にんにくを切り、にがうりは塩もみしてから、下ゆでする。
- 2 小町ふをもどし、しぼる。
- 3 削り節をから炒りする。
- 4 鶏卵を割る。
- 5 釜にごま油を入れ、弱火でにんにくを炒め、豚肉・にんじん・にがうり・もやしを入れ、炒める。
- 6 火が通ったら調味する。
- 7 小町ふを入れる。
- 8 鶏卵をといて流し入れ炒め、削り節を入れる。

削り節で  
だしをとります



ゴーヤチャンプルーを作ります



みそを溶いて  
おきます



みそ汁を作ります



# 横浜市立獅子ヶ谷小学校の給食

献立名 はいがごはん ベイスターズ青星寮カレー ごま酢あえ プルーンはっこう乳



ベイスターズ青星寮カレー		
材料名	切り方	1人分(g)
豚肉(厚)		40
たまねぎ	うす	70
にんじん	乱	25
しょうが	みじん	0.2
にんにく	みじん	0.1
米油		0.7
◆小麦粉		8
◆マーガリン		7
◆カレー粉		1.1
トマトケチャップ		1.5
中濃ソース		2
ウスターソース		2
しょうゆ		0.5
砂糖		0.1
ワイン(赤)		2
塩		0.9
クミン (パウダー)		0.3
チキンブイヨン		10
水		80

給食室の様子



機械や包丁で  
野菜を切ります



調味料を  
量っておきます

カレールーを  
作ります



たまねぎが  
あめ色になるまで  
炒めます



カレールーを  
入れて煮込みます



## 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 チキンブイオンを別容器にあける。
- 2 にんじん・たまねぎ・にんにく・しょうがを切る。
- 3 カレールーを作る。
- 4 釜に油を入れ、たまねぎをあめ色になるまで炒める。
- 5 釜に油を入れ、弱火でしょうが・にんにくを炒め、豚肉と1/3量のカレー粉・少量の塩を加えて炒める。
- 6 にんじんを入れ、さらに炒め、水・チキンブイオン・炒めたたまねぎを入れて煮込む。
- 7 煮えたら調味料を入れる。
- 8 カレールーを入れて弱火で煮込む。

# 横浜市立獅子ヶ谷小学校の給食

2019年



●献立名●

ごはん 牛乳 豚肉と切干しだいこんの煮物 みそ汁 納豆



豚肉と切干しだいこんの煮物		
材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		25
にんじん	せん	15
こまつな	2 cm	9
切干しだいこん	3 cm	6
ごま(白)		2
米油		0.5
しょうゆ		4
砂糖		1.8
みりん		1
水		5

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 切干しだいこんをもどし、切る。
- 2 こまつなを切り、ゆでる。
- 3 にんじんを切る。
- 4 ごまを切る。
- 5 油を熱し、豚肉・切干しだいこん・にんじんを炒め、水と調味料・ごまを入れて煮る。
- 6 こまつなを入れる。

給食室の様子



# 横浜市立獅子ヶ谷小学校の給食

11月 2018

## ●献立名●

はいがごはん 牛乳 ふくめ煮 ごましょうゆあえ のりのつくだ煮



給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
鶏肉(中角)		30
うずら卵缶		18
いか(短冊)		10
酒		1
凍り豆腐		3
さといも	乱	40
にんじん	小さめ乱	20
栗(蒸し)		10
こんにやく	2cm角	15
しょうゆ		5.5
砂糖		2
みりん		2
酒		1
塩		0.25
削り節・水		30

## ふくめ煮の作り方

- 1 だしをとる。
- 2 うずら卵缶をザルにあける。
- 3 栗を開封し、別容器にあける。
- 4 こんにやくを切り、下ゆでする。
- 5 にんじん・さといもを切り、さといもは下ゆでする。
- 6 いかを解凍し、酒につける。
- 7 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 8 だし汁を煮立て、鶏肉・こんにやく・にんじんを入れ、調味し、煮る。
- 9 さといも・凍り豆腐・いか・栗を入れる。



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

# 11月 2日 (月)

## 横浜市立獅子ヶ谷小学校の給食 Aブロック



### 【献立名】

- ぶどうパン
- 鶏肉のから揚げ
- ボイルド  
ブロッコリー
- 野菜スープ



### 鶏肉のから揚げの作り方

給食の作り方です。参考してみてくださいね。

材料	切り方	一人分 g	作り方
鶏肉(中角)		70	1 にんにくを切る。 2 鶏肉に下味をつける。 3 小麦粉とでんぷんを混ぜる。 4 鶏肉に粉をまぶし、油の温度 160~170℃で揚げる。
にんにく	みじん	0.2	
しょうゆ		1	
ワイン(白)		1	
塩		0.4	
こしょう		0.02	
からし		0.2	
オールスパイス		0.03	
小麦粉		6	
でんぷん		3	
揚げ油			