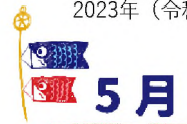


横浜市立下野谷小学校の給食



ごはん ぎゅうにゅう		さばのみそに きんぴら	
かきたまじる			
●さばのみそ煮		●かきたま汁	
さば	50	鶏卵	20
しょうが	1	こまつな	9
しょうゆ	0.6	ねぎ	8
砂糖	2.8	えのきたけ	5
淡色辛みそ	2.5	しょうゆ	0.5
赤色辛みそ	1.5	酒	1
みりん	1.2	塩	0.7
酒	0.8	でんぶん	1
水	8	削り節・だし昆布・水	120
●きんぴら			
ごぼう	20		
にんじん	10		
つきこんにやく	15		
ごま（白）	2		
ごま油	0.5		
しょうゆ	2.3		
砂糖	1		
酒	0.5		
水	1		

※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

昆布・削り節でだしをとります



野菜は流水で3回洗います



つきこんにやくを下ゆでします



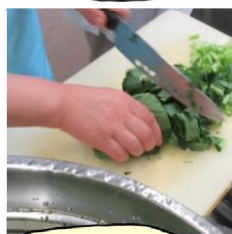
さばのみそ煮を作ります



調味料を量っておきます



機械や包丁を使い、野菜を切ります



卵を1個ずつ確認しながら割ります

さばのみそ煮

- 1 しょうがを切る。
- 2 調味料・水を煮立たせ、しょうが・さばを入れる。表面を平らにし、沸騰するまで強火で煮る。
- 3 煮汁が上がったら、落としぶたをし、釜を回転させながら中火から弱火で煮る。
- 4 煮えたら火を止め、冷ます。

きんぴら

- 1 つきこんにやくを切り、下ゆでする。
- 2 にんじん・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
- 3 ごまを切る。
- 4 ごま油を熱し、ごぼう・にんじん・つきこんにやくを炒める。
- 5 水を入れて、火が通ったら調味する。
- 6 ごまを入れる。

かきたま汁

- 1 削り節・昆布でだしをとる。
- 2 こまつなを切り、下ゆでする。
- 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 水溶きでんぶんを入れる。
- 7 鶏卵をといいて流し入れ、ねぎを入れる。
- 8 こまつなを入れる。



かきたま汁を作ります



きんぴらを作ります



横浜市立下野谷小学校の給食



親子煮の作り方

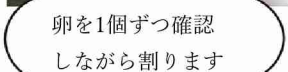
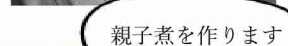
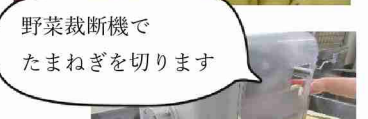
(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
鶏卵		40
鶏肉		20
凍り豆腐		3
じゃがいも	1cmいちょう	40
たまねぎ	うす	50
にんじん	3mmいちょう	12
糸みつば	2cm	3
米油		0.7
しょうゆ		5
砂糖		1.5
みりん		1
塩		0.3
削り節・水		10

- だしをとる。
- 糸みつば・にんじん・たまねぎ・じゃがいもを切る。
- 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 鶏卵を割る。
- 油を熱し、鶏肉・にんじんを炒める。
- じゃがいもを炒める。
- だし汁・調味料を入れ、たまねぎ・凍り豆腐を入れて煮る。
- 鶏卵をといて流し入れ、静かにへらを入れる。
- 糸みつばを入れる。



給食室をのぞいてみよう



横浜市立下野谷小学校の給食

2021年
5月



献立名

チーズパン 牛乳 スパゲティトマトソース コーンサラダ



スパゲティトマトソース		
材料名	切り方	1人分(g)
スパゲティ		30
まぐろ油漬(フレク)		25
まぐろ水煮(フレク)		15
たまねぎ		40
カットトマト (缶)	うす	35
トマト		20
にんにく	1 c m角	0.3
オリーブ油	みじん	0.7
トマトケチャップ		6
塩		0.8
黒こしょう		0.02
バジル(乾)		0.05

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 カットトマト (缶)を汁ごと別容器にあける。
- 2 まぐろ油漬をザルにあける。
- 3 まぐろ水煮をボールにあける。
(汁も使用する)
- 4 トマト・たまねぎ・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、たまねぎを入れて炒め、トマト・カットトマト・調味料を入れよく煮込み、まぐろ水煮・油漬を入れる。
- 6 スパゲティをかためにゆでる。
- 7 ソースにスパゲティ・バジルを入れる。

給食室をのぞいてみよう



機械や包丁を使い
野菜を切ります



野菜は流水で
3回洗います



調味料を
量っておきます



コーンサラダを作ります

スパゲティをゆでます



スパゲティトマトソース
を作ります

横浜市立下野谷小学校の給食



2020年

献立名

豚丼 (ごはん) 牛乳 からしじょうゆあえ



豚丼の具		
材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		50
にんじん	せん	15
しめじ		7
しょうが	みじん	0.3
しらたき	3 cm	35
米油		0.7
しょうゆ		5
砂糖		1.6
みりん		1.5
酒		1.5
からしじょうゆあえ		
材料名	切り方	1人分(g)
もやし		45
こまつな	2 cm	9
しょうゆ		1.5
からし		0.03
塩		0.1

給食室の様子



こまつなに虫や泥が付いていないか、確認しながら洗います



もやしは4kg入りの袋で納入されます



にんじんの皮をむき、野菜裁断機で切ります



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)

●豚丼の具の作り方

- 1 しらたきを切り、下ゆでする。
- 2 しめじはほぐし、にんじん・しょうがを切る。
- 3 釜に油を入れ、弱火でしょうがを炒め、にんじん・しらたき・豚肉を入れ、よく炒める。
- 4 しめじ・調味料を入れて煮る。
(汁が少し残る程度)

●からしじょうゆあえの作り方

- 1 こまつなを切り、ゆでる。
- 2 もやしをゆでる。
- 3 からしじょうゆを作る。
- 4 配食直前に野菜の水をきり、塩をふり、からしじょうゆであえる。



もやしをゆでます



回転釜で、豚丼の具を作ります
出来上がりの温度を確認します



横浜市立下野谷小学校の給食

2019年



五目ずし(ごはん) 牛乳 鶏肉の甘辛煮 すまし汁



給食室の様子



五目ずしの具		
材料名	切り方	1人分(g)
油揚げ	せん	8
凍り豆腐(細)		1
にんじん	せん	10
さやいんげん	ななめ	5
かんぴょう	1 cm	3
ごま(白)		2
しょうゆ		2
砂糖		2
酢		2
みりん		1
塩		0.4
水		10

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 かんぴょうをもどし、切る。
- 2 油揚げを油抜きし、切る。
- 3 さやいんげんを切り、ゆでる。
- 4 にんじんを切る。
- 5 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 6 ごまを切る。
- 7 酢を除く調味料と水を煮立たせ、にんじん・かんぴょう・油揚げ・凍り豆腐を入れて煮る。(汁が少し残る程度)
- 8 酢・さやいんげん・ごまを入れる。



横浜市立下野谷小学校の給食



●献立名●

はいがごはん 牛乳 ツナそぼろ 即席漬 豚汁

給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
木綿豆腐	1cm角	10
豚肉		5
じゃがいも	7mmいちょう	15
だいこん	5mmいちょう	10
こまつな	2cm	9
ごぼう	ささがき	8
ねぎ	小口	8
にんじん	5mmいちょう	5
こんにゃく	短冊	10
淡色辛みそ		7
赤色辛みそ		2
削り節・水		110

豚汁の作り方

- 1 だしをとる。
- 2 豆腐を切り、流水に通す。
- 3 こんにゃくを切り、下ゆでする。
- 4 こまつなを切り、下ゆでする。
- 5 じゃがいも・にんじん・だいこん
ねぎ・ごぼうを切り、ごぼうは
水につける。
- 6 だし汁に豚肉を入れ、アクを取り
ながら煮る。
- 7 にんじん・ごぼう・だいこん・
じゃがいも・こんにゃくを入れ煮る。
- 8 煮えたら豆腐・みそを入れ、
ねぎを入れる。
- 9 こまつなを入れる。

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。



12月18日（金）

横浜市立下野谷小学校の給食 Aブロック



【献立名】

- ぶどうパン
- 牛乳
- ししゃもフライ
- こふきいも
- 野菜スープ



給食の作り方です。参考にしてみてくださいね。

野菜スープの作り方

材料	切り方	一人分 g	作り方
豚肉		15	1 豚骨でスープをとる。
キャベツ	短冊	30	2 パセリを切る。
たまねぎ	うす	20	3 キャベツ・にんじん・たまねぎを切る。
にんじん	せん	10	4 スープに豚肉を入れ、アクをとりながら煮る。
パセリ	みじん	0.5	
しょうゆ		0.5	5 たまねぎ・にんじんの順に入れ、煮えたら調味し、煮込む。
塩		0.8	
こしょう		0.02	6 キャベツを入れて煮る。
豚骨・水		120	7 パセリを入れ、火を止める。