

# 横浜市立末吉小学校の給食



むぎごはん ぎゅうにゅう

おやこに いそかあえ

だいずとじゃこのいりに

●親子煮		●磯香あえ	
鶏卵	40	キャベツ	50
鶏肉	20	きざみのり	0.3
凍り豆腐	3	しょうゆ	2
じゃがいも	35	塩	0.15
たまねぎ	50		
にんじん	12	●だいずとじゃこの炒り煮	
ほうれんそう	9	だいず（水煮）	10
しょうゆ	4	ちりめんじゃこ	3
砂糖	1.7	ごま（白）	2
みりん	1	米油	0.2
酒	1	しょうゆ	1
塩	0.3	砂糖	0.5
削り節・水	10	酒	1
		水	0.8

※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



キャベツを  
下ゆでします



だいずとじゃこの  
炒り煮を作ります



卵を1個ずつ確認  
しながら割ります

## 磯香あえ

- 1 キャベツを切り、下ゆでする。
- 2 調味料を煮立て、キャベツを入れる。
- 3 きざみのりを入れる。

## だいずとじゃこの炒り煮

- 1 だいずを別容器にあける。
- 2 ちりめんじゃこを熱湯に通し、弱火でから炒りする。
- 3 油を熱し、だいずを炒め、調味料・水を入れる。
- 4 調味料が煮ついたら、ちりめんじゃこを入れ、混ぜ合わせる。
- 5 ごまを入れる。（やわらかめに仕上げる）



親子煮を作ります



磯香あえを作ります



別鍋でアレルギー除去食  
を作ります





# 横浜市立末吉小学校の給食



献立名

ごはん  
牛乳  
生揚げのそぼろ煮  
ごまじょうゆあえ  
焼きのり



## 生揚げのそぼろ煮の作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
生揚げ	2cm角	40
しょうゆ		2.6
砂糖		2
水		6
豚肉(ひき)		15
乾燥大豆(粒状)		2
じゃがいも	2cm角	45
たまねぎ	2cm角	40
にんじん	5mmいちよう	15
しょうが	みじん	0.3
米油		0.7
しょうゆ		3.6
みりん		0.9
でんぷん		1.1
削り節・水		18

- 1 だしをとる。
- 2 乾燥大豆をもどす。
- 3 生揚げを油抜きして切り、別煮する。
- 4 にんじん・たまねぎ・じゃがいも・しょうがを切る。
- 5 釜に油を入れ、弱火でしょうがを炒め、ひき肉・乾燥大豆・にんじん・たまねぎ・じゃがいもを炒める。
- 6 だし汁を入れて調味し、煮る。
- 7 煮えたら水溶きでんぷんを入れ、生揚げを入れる。

## 給食室をのぞいてみよう



削り節でだしをとります



じゃがいもの皮は機械でむきます

生揚げを熱湯に通し油抜きし、角切りにします



ごまじょうゆあえを作ります



生揚げのそぼろ煮を作ります



生揚げを別煮します





# 横浜市立末吉小学校の給食



献立名

麦ごはん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ 沢煮椀 納豆



ちくわの磯辺揚げ		
材料名	切り方	1人分(g)
ちくわ		34
◆青のり		0.2
◆小麦粉		4
◆でんぷん		0.7
◆塩		0.01
◆水		5
揚げ油 (米油)		

## 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 ちくわを1/6に切る。
- 2 衣を作る。(◆の材料)
- 3 ちくわに衣をまぶし、油の温度160～170℃で揚げる。(一人2個)

## 給食室をのぞいてみよう



野菜は流水で3回洗います



にんじん・ごぼうの皮をむきます



機械や包丁を使い、野菜を切ります



## ちくわの磯辺揚げを作ります



業者が炊いたごはんが納入されます



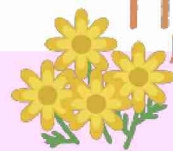
沢煮椀を作ります



# 横浜市立末吉小学校の給食

2020年

11月



献立名 麦ごはん 牛乳 かつおのごまみそあえ けんちん汁



## けんちん汁

材料名	切り方	1人分(g)
木綿豆腐	1cm角	15
さといも	8mmいちょう	10
だいこん	5mmいちょう	15
にんじん	5mmいちょう	8
ごぼう	ささがき	8
こまつな	2cm	7
ねぎ	小口	5
こんにゃく	短冊	8
ごま油		0.5
しょうゆ		3.5
塩		0.5
だし昆布・水		120

## 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 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 ねぎ・にんじん・だいこん・さといも・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
- 6 ごま油を熱し、ごぼう・こんにゃく・にんじん・だいこんを炒める。
- 7 だし汁を入れ、さといもを入れる。
- 8 煮えたら調味し、豆腐・ねぎを入れる。
- 9 こまつなを入れる。

## 給食室の様子



こまつなに虫などがついていないか、確認しています



昆布でだしをとります



けんちん汁を作ります



凍り豆腐・かつおを油で揚げます



かつおのごまみそあえを作ります



# 横浜市立末吉小学校の給食

2019年



●献立名●

丸パン 牛乳 魚フライ 野菜のスープ煮



## 野菜のスープ煮

材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		10
じゃがいも	1.5cm角	55
たまねぎ	1.5cm角	50
キャベツ	短冊	45
にんじん	乱	15
パセリ	みじん	0.5
しょうゆ		0.5
塩		1.1
黒こしょう		0.02
豚骨・水		60

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 豚骨でスープをとる。
- 2 パセリ・キャベツ・にんじん・たまねぎ・じゃがいもを切る。
- 3 スープに豚肉を入れ、にんじん・たまねぎ・じゃがいもを入れて煮る。
- 4 煮えたらキャベツ・調味料を入れ、煮込む。
- 5 パセリを入れる。



# 横浜市立末吉小学校の給食



## ●献立名●

はいがパン 牛乳 チリコンカーン キャベツサラダ すいか



材料名	切り方	1人分(g)
キャベツ	せん	45
◆砂糖		0.5
◆酢		1.3
◆塩		0.35
黒こしょう		0.01

### キャベツサラダの作り方

- 1 甘酢を作る。
- 2 キャベツを切り、加熱処理する。
- 3 配食直前にキャベツの水をきり、甘酢・黒こしょうであえる。

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。

### 給食室の様子





11月9日(水)

## 横浜市立末吉小学校の給食 Aブロック



## 【献立名】

- 親子丼  
（はいがごはん）
- 牛乳
- みそ汁
- 柿

## 親子丼の具の作り方

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
鶏卵		35	1 だしをとる。
鶏肉	小間	20	2 たまねぎ・にんじんを切る。
凍り豆腐（細）		5	3 凍り豆腐をもどし、しぼる。
たまねぎ	うす	40	4 鶏卵を割る。
にんじん	5mm ちょう	8	5 だし汁と調味料を煮立て、鶏肉・にんじんを入れて煮る。
しょうゆ		4.3	6 煮えたらたまねぎ・凍り豆腐を入れて煮る。
砂糖		1.5	7 鶏卵を溶いて流し入れ、静かにへらを入れる。
みりん		0.6	
塩		0.3	
削り節		0.2	
水		10	