

横浜市立杉田小学校の給食


11月


ココアブレッド ぎょうにゅう

マカロニのクリームに

ごぼうソテー りんご

●マカロニのクリーム煮		●ごぼうソテー	
マカロニ	20	ごぼう	25
鶏肉	20	にんじん	10
たまねぎ	50	スイートコーン	5
にんじん	15	にんにく	0.1
ほうれんそう	8	米油	0.5
米油	0.7	塩	0.2
小麦粉	2	こしょう	0.02
バター	2	●りんご	1/8個
牛乳	20		
豆乳	20		
脱脂粉乳	4		
粉チーズ	1		
塩	0.6		
こしょう	0.02		
水	35		

※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・ごぼうの皮をむきます



マカロニのクリーム煮

- 1 ほうれんそうを切り、下ゆでする。
- 2 にんじん・たまねぎを切る。
- 3 マカロニをかためにゆでる。
- 4 ホワイトルーを作る。
- 5 油を熱し、鶏肉・たまねぎ・にんじんを炒め、水を入れて煮る。
- 6 煮えたら調味する。
- 7 ルーを入れ、牛乳と溶いた脱脂粉乳・豆乳を入れる。
- 8 マカロニ・粉チーズを入れる。
- 9 ほうれんそうを入れる。

ごぼうソテー

- 1 スイートコーン（ホール）をザルにあける。
- 2 にんじん・にんにく・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
- 3 釜に油を入れ、弱火でにんにくを炒め、ごぼう・にんじんを炒める。
- 4 火が通ったら、コーンを入れ、調味する。

機械や包丁を使い、野菜を切ります



マカロニをゆでます



ごぼうソテーを作ります

マカロニのクリーム煮を作ります





横浜市立杉田小学校の給食

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	ささがき	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



魚のカレー揚げを作ります



ひじきごはんの具を作ります



呉汁を作ります



だいずをミキサーですりつぶします



横浜市立杉田小学校の給食

11月

2021年



献立名

黒パン 牛乳 マカロニのクリーム煮 ごぼうソテー りんご



マカロニのクリーム煮		
材料名	切り方	1人分(g)
マカロニ		20
鶏肉		20
「むきえび		10
「ワイン(白)		1
たまねぎ	うす	45
にんじん	4 mm ちょう	15
ほうれんそう	2 c m	9
米油		0.7
「小麦粉		2
「バター		2
牛乳		25
豆乳		25
脱脂粉乳		4
粉チーズ		1
塩		0.8
こしょう		0.02
水		25

給食室をのぞいてみよう

たまねぎ・ごぼうの皮をむきます



りんごの皮をむき、1/8に切ります

ホワイトルーを作ります



機械や包丁を使い野菜を切ります



マカロニをゆでます

ほうれんそうをゆでます



マカロニのクリーム煮を作ります



ごぼうソテーを作ります



横浜市立杉田小学校の給食

2020年

11月



献立名 秋味ごはん（麦ごはん）牛乳 煮びたし かきたま汁



秋味ごはんの具		
材料名	切り方	1人分(g)
さけ(冷フレーク)		30
凍り豆腐(細)		3
ごぼう	さがき	10
にんじん	みじん	5
しめじ		5
米油		0.5
しょうゆ		2.5
砂糖		1
みりん		1
酒		1.5
塩		0.45
水		10

給食室の様子



にんじんの皮をむきます

ごぼうの皮は包丁の背を使ってとります



機械や包丁を使い、野菜を切ります

卵を1つずつ割ります



削り節と昆布でだしをとります



煮びたしを作ります



かきたま汁を作ります



秋味ごはんの具を作ります

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 しめじをほぐし、にんじん・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
- 2 さけフレークを解凍し、別容器にあける。
- 3 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 4 油を熱し、にんじん・ごぼうを炒め、調味料・水・凍り豆腐・しめじを入れて煮る。
- 5 さけを入れて煮含める。

横浜市立杉田小学校の給食



●献立名●

麦ごはん 牛乳 牛肉のごままぶし
はま菜ちゃんたっぷり野菜の豆にゅうみそスープ

👑 はま菜ちゃん料理コンクール入賞作品



給食室の様子



はま菜ちゃんたっぷり野菜の豆にゅうみそスープ		
材料名	切り方	1人分(g)
◆小麦粉		8
◆水		8
豚肉		10
油揚げ	短冊	3
さつまいも	5mmいちょう	10
キャベツ	短冊	15
だいこん	5mmいちょう	10
たまねぎ	うす	8
にんじん	3mmいちょう	8
にら	2cm	3
豆乳		20
淡色辛みそ		8
削り節・水		110

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 油揚げを油抜きし、切る。
- 3 キャベツ・にら・たまねぎ・にんじん・だいこん・さつまいもを切り、さつまいもは水につける。
- 4 だし汁に豚肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- 5 小麦粉・水を混ぜ合わせ、練る。
- 6 だいこん、にんじんを入れる。
- 7 すいとんをつみ入れ、たまねぎ、さつまいもを入れる。
- 8 キャベツ・油揚げを入れ、煮えたら豆乳、みそを入れる。
- 9 にらを入れる。

※ この日のキャベツ・だいこんは、JA横浜の協力により、市内の小学校全校で横浜市産産物を使っています。

横浜市立杉田小学校の給食



2018

●献立名●

ロールパン 牛乳 ミックスフライ こふきいも 野菜スープ



給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		15
たまねぎ	うす	35
キャベツ	短冊	20
にんじん	せん	10
ブロッコリー	小さめの小房	10
しょうゆ		0.5
塩		0.9
こしょう		0.02
豚骨・水		120

野菜スープの作り方

- 1 豚骨でスープをとる。
- 2 ブロッコリーを切り、下ゆでする。
- 3 キャベツ・にんじん・たまねぎを切る。
- 4 スープに豚肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- 5 にんじん・たまねぎを入れ、煮えたら調味する。
- 6 キャベツ・ブロッコリーを入れる。



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

9月28日（水）

横浜市立杉田小学校の給食

Hブロック



【献立名】

- 豚丼（麦ごはん）
- 牛乳
- きゅうりの
梅肉あえ
- みそ汁

豚丼の具の作り方

給食の作り方です。参考にしてみてくださいね。

材 料	切り方	一人分 g	作り方
豚肉	小間	4 5	1 しらたきを切り、下ゆでする。
にんじん	せん	1 0	2 にんじん・しょうがを切る。
しめじ	ほぐす	5	3 ごまを切る。
しょうが	みじん	0. 3	4 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。
しらたき	4 c m	3 0	5 しめじ・調味料を入れて煮る。
ごま（白）	切る	2	（汁が少し残る程度）
米油		0. 7	6 ごまを入れる。
しょうゆ		5. 5	
砂糖		2	
みりん		1. 5	
酒		1. 5	