

横浜市立高舟台小学校の給食



あげパン ぎゅうにゅう
やさいのスープに
メロン

●あげパン	しょうゆ	0.5
コッペパン	酒	1
揚げ油（米油）	塩	0.9
グラニュー糖	3 黒こしょう	0.02
砂糖	2 チキンブイヨン	15
塩	0.01 水	55
●野菜のスープ煮	●メロン	
豚肉（厚）	メロン（青肉）	1/8切
じゃがいも		
たまねぎ		
キャベツ		
にんじん		

※給食室での作り方を紹介しています。

あげパン

- 1 パンを、油の温度180℃で揚げる。
- 2 グラニュー糖・砂糖・塩を混ぜ、パンが熱いうちにまぶす。

野菜のスープ煮

- 1 チキンブイオンを別容器にあける。
- 2 キャベツ・にんじん・たまねぎ・じゃがいもを切る。
- 3 水に豚肉を入れ、アクを取りながら煮る。
- 4 チキンブイオン・にんじん・たまねぎ・じゃがいもを入れて煮る。
- 5 煮えたらキャベツ・調味料を入れ、煮込む。

メロン

- 1 1/8に切る。



給食室をのぞいてみよう

メロンの種を取り除き
1/8に切ります



じゃがいもの芽を
取り除きます



回転釜で
パンを揚げます



野菜のスープ煮を
作ります





横浜市立高舟台小学校の給食

献立名

ごはん
牛乳
肉じゃが
即席漬
だいずとじゃこの炒り煮



だいずとじゃこの炒り煮の作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
だいず(水煮)		13
ちりめんじゃこ		3
ごま(白)		2
米油		0.2
しょうゆ		0.7
砂糖		0.6
酒		1
水		0.8

- 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)

給食室をのぞいてみよう



じゃがいもの芽を取り除きます



即席漬を作ります



だいずとじゃこの炒り煮を作ります



肉じゃがを作ります



だいずとじゃこの炒り煮をクラスごとの食缶に秤で量って配食します



横浜市立高舟台小学校の給食

2021年
7月



献立名

ごはん 牛乳 肉じゃが きゅうりの梅肉あえ だいずとじゃこの炒り煮



肉じゃが		
材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		30
じゃがいも	2 c m角	60
たまねぎ	くし	50
にんじん	乱	20
つきこんにゃく	3 c m	30
米油		0.7
しょうゆ		5
砂糖		2
みりん		0.5
塩		0.1
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 つきこんにゃくを切り、下ゆでする。
- 2 にんじん・たまねぎ・じゃがいもを切る。
- 3 油を熱し、1/3量のたまねぎ・豚肉を炒め、にんじん・じゃがいも・つきこんにゃく、残りのたまねぎを入れ炒める。
- 4 調味料を加えてさらに炒め、水を加え煮くずれないように弱火で煮込む。

まほうの給食室をのぞいてみよう



たまねぎの皮をむきます



きゅうりの梅肉あえを作ります



調味料を量っておきます



肉じゃがを作ります



だいずとじゃこの炒り煮を作ります



横浜市立高舟台小学校の給食



献立名 食パン 牛乳 ツナサンドの具 野菜のスープ煮 ぶどう



ツナサンドの具		
材料名	切り方	1人分(g)
まぐろ油漬(7レク)		35
チーズ(角)		5
たまねぎ	みじん	16
にんじん	みじん	8
米油		0.5
砂糖		0.8
酢		2
塩		0.05
こしょう		0.01

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 まぐろ油漬をザルにあける。
- 2 たまねぎ・にんじんを切る。
- 3 油を熱し、たまねぎ・にんじんを炒める。
- 4 まぐろ油漬を入れ、煮えたら砂糖・塩・こしょうを入れる。
- 5 チーズを入れ、煮えたら火を止める直前に酢を入れる。

給食室の様子



にんじん・たまねぎの皮をむきます



ぶどうを加熱処理して、冷やします

※加熱処理とは・・・湯の温度85℃以上で30秒以上ゆでること。



じゃがいもの芽を取り除きます



ツナサンドの具を作ります



野菜のスープ煮を作ります



出来上がりの温度を確認します

横浜市立高舟台小学校の給食

2019年



ひじきごはん (はいがごはん) 牛乳 ししゃもフライ みそ汁



ひじきごはんの具

材料名	切り方	1人分(g)
油揚げ	せん	5
凍り豆腐(細)		2
にんじん	せん	15
ひじき		2
ごま(白)		2
米油		0.5
しょうゆ		3.8
砂糖		1.2
みりん		1.2
水		10

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 ひじきをもどし、水をきる。
- 2 油揚げを油抜きし、切る。
- 3 にんじんを切る。
- 4 ごまを切る。
- 5 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 6 油を熱し、ひじき・にんじんを炒め、調味料・水・凍り豆腐・油揚げを入れ、煮含める。(汁が少し残る程度)
- 7 ごまを入れる。



横浜市立高舟台小学校の給食

4月

●献立名●

ごはん 牛乳 親子煮 からししょうゆあえ だいずとじゃこの炒り煮



給食室の様子



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	35
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		5.5
砂糖		2
みりん		1
塩		0.4
削り節・水		10

親子煮の作り方

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

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 4日 (金)

横浜市立高舟台小学校の給食

Hブロック



【献立名】

- 丸パン
- 牛乳
- コロッケ
- ボイルドキャベツ
- ボルシチ



ボルシチの作り方

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
豚肉		20	1 豚骨でスープをとる。
たまねぎ	うす	15	2 キャベツ・セロリー・にんじん・たまねぎ・にんにく・ビーツを切る。
キャベツ	せん	10	3 釜に油を入れ、弱火でにんにくを炒め豚肉を炒める。
ビーツ	せん	10	4 セロリー・たまねぎ・ビーツ・にんじんの順に加えて炒める。
にんじん	せん	7	5 スープを入れ、アクをとりながら煮込む。
トマトピューレー		4	6 キャベツを入れて調味し、煮込む。
セロリー	みじん	3	
にんにく	みじん	0.1	
米油		0.7	
砂糖		1.2	
酢		1.2	
ワイン(赤)		1	
塩		0.8	
こしょう		0.02	
豚骨・水		110	