

横浜市立高田小学校の給食



ごはん ぎゅうにゅう	
いわしのかば焼き	
ごまじょうゆあえ みそしる	
●いわしのかば焼き	●ごまじょうゆあえ
いわし 2枚	キャベツ 30
でんぷん 2	もやし 15
米粉 1	ごま(白) 3
揚げ油(米油) 揚げる	しょうゆ 1.8
しょうが 0.6	塩 0.1
しょうゆ 3	
砂糖 3	●みそ汁
みりん 1	油揚げ 7
でんぷん 0.3	じゃがいも 15
水 10	たまねぎ 15
	わかめ(生) 2
	淡色辛みそ 5
	赤色辛みそ 2
	削り節・水 110

※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

じゃがいもの芽を取り除きます

たまねぎの皮をむきます



機械や包丁を使い、材料を切ります



削り節でだしをとります



いわしのかば焼き

- 1 しょうがをすり、汁にする。
- 2 たれを作る。
- 3 いわしにでんぷん・米粉をまぶし、油の温度160～170℃で揚げる。
- 4 いわしが熱いうちにたれをからめる。(一人2枚)

ごまじょうゆあえ

- 1 ごまを炒って切りごまにする。
- 2 キャベツを切り、ゆでる。
- 3 もやしをゆでる。
- 4 配食直前に野菜の水をきり、塩をふり、しょうゆ・ごまを入れてあえる。

みそ汁

- 1 だしをとる。
- 2 油揚げを油抜きし、切る。
- 3 じゃがいも・たまねぎを切る。
- 4 わかめを切る。
- 5 だし汁にじゃがいも・たまねぎを入れて煮る。
- 6 煮えたら、油揚げ・みそ・わかめを入れる。

ごまを炒ります

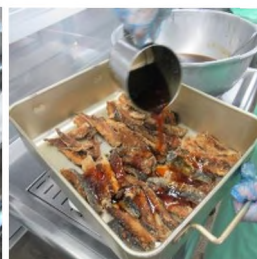


ごまじょうゆあえを作ります

いわしのかば焼きを作ります



みそ汁を作ります





横浜市立高田小学校の給食

献立名

丸パン
牛乳
あじフライ
こふきいも
クリームスープ



クリームスープの作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		10
たまねぎ	うす	30
にんじん	3mmいちょう	15
こまつな	2cm	9
牛乳		20
豆乳		20
脱脂粉乳		2
塩		0.7
こしょう		0.02
チキンブイヨン		15
水		45

- 1 チキンブイオンを別容器にあける。
- 2 こまつなを切り、下ゆでする。
- 3 にんじん・たまねぎを切る。
- 4 水に豚肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- 5 チキンブイオン・にんじん・たまねぎを入れ、煮えたら調味する。
- 6 牛乳・といた脱脂粉乳・豆乳を入れる。
- 7 こまつなを入れる。

給食室をのぞいてみよう



にんじん・たまねぎの皮をむきます

じゃがいもの皮を機械でむき、芽は手作業で取り除きます



野菜は流水で3回洗います



機械や包丁を使い、野菜を切ります



あじフライを揚げます



クリームスープを作ります



こふきいもを作ります



横浜市立高田小学校の給食

2021年
10月



献立名

黒パン 牛乳 さけのクリームシチュー ひじきサラダ グレープゼリー



さけのクリームシチュー		
材料名	切り方	1人分(g)
「さけ(角)		30
「ワイン(白)		2
じゃがいも	1.5 c m角	40
たまねぎ	2 c m角	40
こまつな	2 c m	9
にんにく	みじん	0.1
米油		0.7
「小麦粉		2.5
「バター		2.5
牛乳		20
豆乳		20
脱脂粉乳		5
粉チーズ		2
塩		0.8
こしょう		0.02
水		40

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



こまつなを下ゆでします



ひじきをゆでます



ひじきサラダを作ります



さけをゆでます



さけのクリームシチューを作ります



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 こまつなを切り、下ゆでする。
- 2 じゃがいも・にんにく・たまねぎを切る。
- 3 ホワイトルーを作る。
- 4 さけをゆで、ワインにつける。
- 5 釜に油を入れ、弱火でにんにくを炒め、たまねぎを入れてよく炒める。
- 6 じゃがいもを入れさらに炒め、水を加える。
- 7 材料が煮えたら調味する。
- 8 ルーを入れ、牛乳・溶いた脱脂粉乳・豆乳を入れ弱火で煮込む。
- 9 さけ・粉チーズを入れる。
- 10 こまつなを入れる。

横浜市立高田小学校の給食

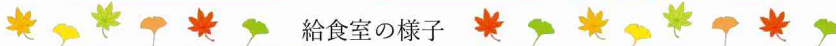


2020年

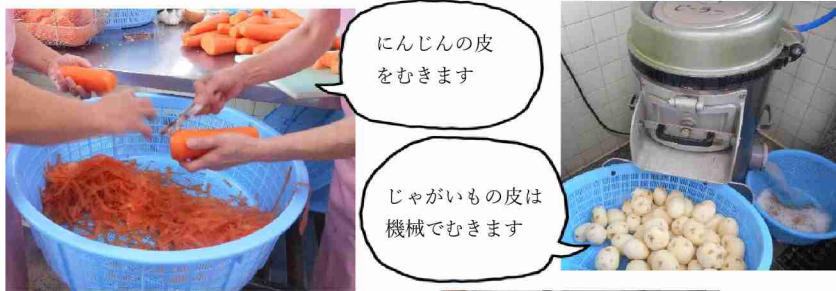
献立名 ぶどうパン 牛乳 鶏肉のトマトシチュー キャベツサラダ ミックスフルーツ



鶏肉のトマトシチュー		
材料名	切り方	1人分(g)
鶏肉(中角)		30
ワイン(白)		0.5
チーズ(角)		2
じゃがいも	1.5 c m角	40
たまねぎ	1.5 c m角	50
カットトマト(缶)		20
にんじん	5mmいちよう	20
ブロッコリー		10
にんにく	みじん	0.3
米油		0.7
トマトケチャップ		8
中濃ソース		3
塩		0.7
こしょう		0.03
水		35



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 カットトマト(缶)を別容器にあける。
- 2 ブロッコリーを小房に切り、下ゆでする。
- 3 にんじん・たまねぎ・じゃがいも・にんにくを切る。
- 4 釜に油を入れ、弱火でにんにくを炒め、たまねぎを入れ、よく炒める。
- 5 鶏肉を入れ、ワインをふり入れながら炒め、にんじん・じゃがいもを入れてさらに炒め、水を加えて煮込む。
- 6 煮えたら、カットトマトと調味料を入れて、弱火で煮込む。
- 7 チーズを入れ、ブロッコリーを入れる。



横浜市立高田小学校の給食

2019年



●献立名●

はいがパン 牛乳 カレービーンズシチュー キャベツサラダ ミックスフルーツ



給食室の様子



カレービーンズシチュー

材料名	切り方	1人分(g)
だいず		17
豚肉		15
チーズ(角)		5
じゃがいも	1.5cm角	40
たまねぎ	1.5cm角	50
にんじん	1cm角	15
にんにく	みじん	0.1
米油		0.7
◆小麦粉		2.5
◆マーガリン		2.5
◆カレー粉		0.7
トマトケチャップ		1
中濃ソース		2
しょうゆ		1
塩		0.55
水		50

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 だいずをやわらかくゆでる。
- 2 にんじん・たまねぎ・にんにく・じゃがいもを切る。
- 3 カレールーを作る。
- 4 釜に油を入れ、弱火でにんにくを炒め、たまねぎを入れてよく炒め、豚肉と1/3量のカレー粉・少量の塩を入れて炒める。
- 5 にんじん・じゃがいもを入れ、さらに炒め、水を入れて煮る。
- 6 煮えたらだいずを入れ、調味する。
- 7 ルーを入れ、弱火でよく煮込む。
- 8 チーズを入れる。

横浜市立高田小学校の給食



●献立名●

ごはん 牛乳 チンジャオロースー 酢ラータン風スープ



給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
豚肉(細)		35
しょうゆ		1
酒		0.5
じゃがいも	せん	20
たまねぎ	うす	20
ピーマン	せん	15
赤ピーマン	せん	5
ねぎ	ななめ	3
しょうが	みじん	0.5
にんにく	みじん	0.1
米油		0.7
しょうゆ		2
砂糖		0.3
塩		0.5
こしょう		0.03
ごま油		0.4
でんぷん		0.3
水		0.4

チンジャオロースーの作り方

- 1 ピーマンを切り、ゆでる。
- 2 赤ピーマン・ねぎ・たまねぎ・にんにく・しょうが・じゃがいもを切る。
- 3 釜に油を入れ、弱火でにんにく・しょうがを炒める。
- 4 豚肉を炒め、しょうゆ・酒をふり入れる。
- 5 たまねぎ・ねぎ・赤ピーマン・じゃがいもを入れて炒め、調味する。
- 6 ピーマンを入れ、水溶きでんぷんを入れる。
- 7 ごま油を入れる。

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2日（金）

横浜市立高田小学校の給食 Bブロック



【献立名】

- ・黒パン
- ・牛乳
- ・ホワイト
シチュー
- ・キャベツサラダ
- ・なし

ホワイトシチューの作り方

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
鶏肉	小間	30	1 たまねぎ・にんじん・じゃがいもを切る。
じゃがいも	2cm角	50	2 こまつなを切り、下ゆでする。
たまねぎ	2cm角	40	3 ホワイトルーを作る。
にんじん	5mmいちょう	20	4 油を熱し、鶏肉を炒め、少量の塩・こしょうをする。
こまつな	2cm	9	5 たまねぎ・じゃがいも・にんじんの順に炒め、水を入れて煮る。
米油		0.7	6 材料が煮えたら、調味し、ルーを入れて弱火で煮込む。
小麦粉		2	7 牛乳・溶いた脱脂粉乳・豆乳を入れ弱火で煮込む。
マーガリン		2	8 こまつなを入れる。
牛乳		20	
豆乳		20	
脱脂粉乳		6	
塩		1	
こしょう		0.02	
水		20	