

横浜市立高田東小学校の給食



むぎごはん ギゆうにゅう

いりどり かきたまじる

こんぶのつくだに

●炒り鶏		●かきたま汁	
鶏肉	30	鶏卵	25
しょうゆ	1	絹ごし豆腐	15
酒	1	ねぎ	10
凍り豆腐	2.5	みずな	5
ごぼう	20	しょうゆ	1
にんじん	15	塩	0.7
こんにゃく	25	でんぷん	1
米油	0.7	削り節・だし昆布・水	110
しょうゆ	3.5		
砂糖	1.5	●こんぶのつくだ煮	
みりん	0.8	糸昆布	2
削り節・水	20	しょうゆ	2
		砂糖	1.4
		酢	0.5
		削り節・水	12

※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



野菜は流水で
3回洗います



豆腐を別容器に移し替えて、
調理室内に運びます



昆布・削り節で
だしをとります



卵を1個ずつ確認
しながら割ります



炒り鶏

- 1 だしをとる。
- 2 こんにゃくを切り、下ゆでする。
- 3 にんじん・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
- 4 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 5 油を熱し、鶏肉を炒め、酒・しょうゆをふり入れる。
- 6 ごぼう・にんじん・こんにゃくを加えてさらに炒める。
- 7 だし汁・調味料・凍り豆腐を加えて煮含める。

かきたま汁

- 1 削り節・昆布でだしをとる。
- 2 豆腐を切り、流水に通す。
- 3 ねぎ・みずなを切る。
- 4 鶏卵を割る。
- 5 だし汁に調味料・豆腐を入れ、水溶きでんぷんを入れる。
- 6 鶏卵をといて流し入れる。
- 7 ねぎ・みずなを入れる。

こんぶのつくだ煮

- 1 糸昆布をもどし、切る。
- 2 だしをとる。
- 3 調味料・だし汁を煮立て、糸昆布がやわらかくなるまで煮る。



こんぶのつくだ煮
を作ります



かきたま汁を
作ります



炒り鶏を作ります





横浜市立高田東小学校の給食



回鍋肉の作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		30
しょうゆ		0.5
酒		0.5
キャベツ	3cm角	65
ねぎ	ななめ	10
ピーマン	1.5cm角	7
赤ピーマン	1.5cm角	5
しょうが	みじん	0.2
にんにく	みじん	0.1
米油		0.7
しょうゆ		3
砂糖		1
赤色辛みそ		2
酒		1
テンメンジャン		1
トウバンジャン		0.2
でんぷん		1
水		2

- 1 キャベツを切り、下ゆでする。
- 2 ピーマン・赤ピーマン・ねぎ・にんにく・しょうがを切る。
- 3 調味料を合わせておく。
- 4 釜に油を入れ、弱火でにんにく・しょうがを炒め、トウバンジャンを炒める。
- 5 豚肉を炒め、酒・しょうゆをふり入れる。
- 6 ねぎ・ピーマン・赤ピーマンを入れて炒め、合わせ調味料を入れる。
- 7 キャベツを入れ、水溶きでんぷんを入れる。

給食室をのぞいてみよう



野菜は流水で3回洗います



調味料を量っておきます



卵を1個ずつ確認しながら割ります



キャベツを下ゆでします

卵とトマトのスープを作ります



回鍋肉を作ります



横浜市立高田東小学校の給食

2021年
10月



献立名

ごはん 牛乳 ハンバーグ和風ソース きんぴら みそ汁



きんぴら		
材料名	切り方	1人分(g)
ごぼう	さがぎ	20
にんじん	せん	10
つきこんにゃく	3 c m	10
ごま (白)		2
ごま油		0.5
しょうゆ		2.3
砂糖		1
酒		0.5
七味唐辛子		0.01
水		3

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・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
- 3 ごま油を熱し、ごぼう・つきこんにゃく・にんじんを炒める。
- 4 水を入れて、火が通ったら調味する。
- 5 ごま・七味唐辛子を入れる。

きょうしつ
給食室をのぞいてみよう



野菜は流水で
3回洗います



たまねぎ・にんじんの皮をむきます



ハンバーグは凍った状態で学校に届きます



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



回転釜に湯を沸かし、ハンバーグを蒸します



和風ソースを作りハンバーグにかけます



きんぴらを作り、クラスごとの食缶に秤で量って配食します



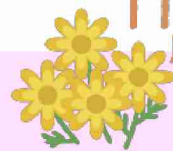
みそ汁を作ります



横浜市立高田東小学校の給食

2020年

11月



献立名 麦ごはん 牛乳 あじのあんかけ ぶどう豆 沢煮椀



沢煮椀		
材料名	切り方	1人分(g)
豚肉(細)		5
だいこん	せん	12
にんじん	せん	9
みずな	3 c m	8
ねぎ	小口	8
えのきたけ	2 c m	5
しょうが		0.3
しょうゆ		1.5
塩		0.6
でんぷん		0.5
削り節・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 削り節・昆布でだしをとる。
- 2 えのきたけ・みずな・ねぎ・にんじん・だいこんを切る。
- 3 しょうがをすり、汁にする。
- 4 だし汁に豚肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- 5 にんじん・だいこんを入れる。
- 6 煮えたらえのきたけを入れ調味し、水溶きでんぷん・ねぎを入れる。
- 7 しょうが汁・みずなを入れる。

給食室の様子



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

あじのあんかけを作ります



ぶどう豆を作ります
クラスごとの食缶に量って配食します



沢煮椀を作ります

横浜市立高田東小学校の給食

2019年



麦ごはん 牛乳 麻婆なす 中華スープ



給食室の様子



麻婆なす		
材料名	切り方	1人分(g)
なす	乱	60
米油		3
豚肉(ひき)		15
乾燥大豆(粒状)		2
ねぎ	小口	10
にんじん	みじん	10
赤ピーマン	1cm角	5
しょうが	みじん	0.8
にんにく	みじん	0.3
米油		0.5
しょうゆ		4
砂糖		1
赤色辛みそ		1
テンメンジャン		1
トウバンジャン		0.25
ごま油		0.2
でんぷん		1.5
水		15

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 乾燥大豆をもどす。
- 2 なすを切り、水につける。
- 3 赤ピーマン・ねぎ・にんじん・にんにく・しょうがを切る。
- 4 油を熱し、なすを炒め、取り出す。
- 5 釜に油を入れ、弱火でにんにく・しょうが・トウバンジャンを炒め、豚肉・乾燥大豆・にんじんを炒める。
- 6 ねぎ・赤ピーマンを入れ、さらに炒め、水を加え、調味する。
- 7 水溶きでんぷんでとろみをつけ、なすを入れる。
- 8 ごま油を入れる。

横浜市立高田東小学校の給食



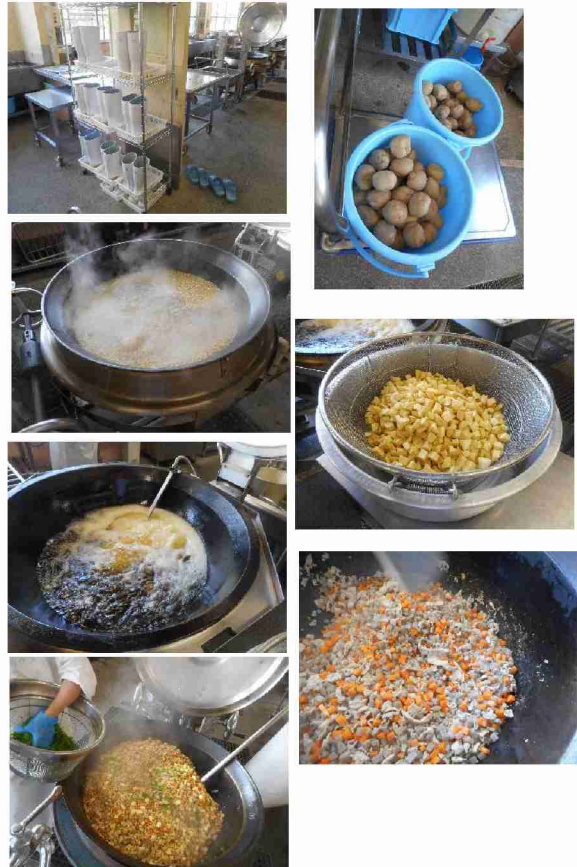
2018

●献立名●

ロールパン 牛乳 変わり五目豆 わかめスープ ラフランスゼリー



給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
木綿豆腐	1cm角	20
ねぎ	小口	5
えのきたけ	2cm	3
わかめ(生)	2cm	3
ごま(白)	切る	1
しょうゆ		1
塩		0.8
こしょう		0.02
ごま油		0.3
削り節・水		120

わかめスープの作り方

- 1 だしをとる。
- 2 豆腐を切り、流水に通す。
- 3 ねぎ・えのきたけ・わかめを切る。
- 4 ごまを切る。
- 5 だし汁に豆腐・えのきたけを入れ、調味する。
- 6 煮えたら、ねぎ・わかめを入れる。
- 7 ごま・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

6月12日(金)

横浜市立高田東小学校



【献立名】

- ぶどうパン
- 牛乳
- コロッケ
- ボイルド
キャベツ
- 卵とトマトの
スープ

