

横浜市立竹山小学校の給食



むぎごはん		
ポークカレー あまずあえ		
プルーンはっこうにゅう		
●ポークカレー	●甘酢あえ	
豚肉	きゅうり	10
じゃがいも	切干しだいこん	4
たまねぎ	しょうゆ	2.2
にんじん	砂糖	1.8
しょうが	酢	2.2
にんにく	塩	0.1
米油	●プルーンはっこう乳	200ml
小麦粉		
マーガリン		
カレー粉		
トマトケチャップ		
中濃ソース		
しょうゆ		
塩		
水		

※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

たまねぎの皮をむきます



カレールーを作ります



ポークカレー

- 1 にんじん・たまねぎ・じゃがいも・にんにく・しょうがを切る。
- 2 カレールーを作る。
- 3 釜に油を入れ、弱火でにんにく・しょうがを炒め、たまねぎを入れてよく炒め、豚肉と1/3量のカレー粉・少量の塩を加えて炒める。
- 4 にんじん・じゃがいもを入れ、さらに炒め、水を加えて煮込む。
- 5 煮えたら調味料を入れる。
- 6 ルーを入れて弱火でよく煮込む。

ごはんは学校の炊飯器で炊いています



甘酢あえ

- 1 甘酢を作る。
- 2 切干しだいこんをもどして切り、再沸騰するまでゆでる。
- 3 きゅうりを切り、加熱処理する。
- 4 切干しだいこんを甘酢であえ、30分程度つける。
- 5 配食直前にきゅうりの水をきり、あえる。



プルーンはっこう乳をクラスごとの入れ物に詰め替えます



甘酢あえを作ります

ポークカレーを作ります





横浜市立竹山小学校の給食

献立名

麦ごはん
牛乳
ビビンバ (肉)
ビビンバ (ひじきのナムル)
はるさめスープ



ひじきのナムルの作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
もやし		35
こまつな	2 c m	9
にんじん	せん	3
ひじき		1
しょうゆ		0.8
にんにく	みじん	0.1
しょうゆ		3
砂糖		1
酢		1
ごま (白)		3
塩		0.1
ごま油		0.4

給食室をのぞいてみよう

- 1 ひじきをもどし、ゆでて水をきり、下味をつける。
- 2 ごまを炒って切りごまにする。
- 3 にんにくを切る。
- 4 にんにく・甘酢を煮立たせる。
- 5 こまつなを切り、ゆでる。
- 6 もやしをゆでる。
- 7 にんじんを切り、加熱処理する。
- 8 配食直前に野菜の水をきり、塩をふりひじき・甘酢・ごま・ごま油を入れてあえる。



もやしをゆでます

ごはんは学校の炊飯器で炊いています



ビビンバ (ひじきのナムル) を作ります



ビビンバ (肉) を作ります



はるさめスープを作ります



横浜市立竹山小学校の給食

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
つきこんにやく	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 つきこんにやくを切り、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・つきこんにやく・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。

まほうの
給食室をのぞいてみよう

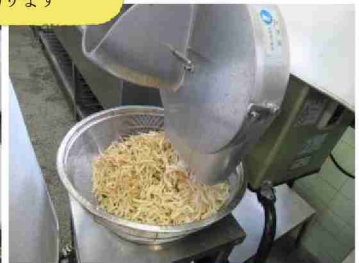


たまねぎ・ごぼうの皮をむきます



野菜は流水で3回洗います

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



ごはんを炊き、クラスごとの食缶に配食します



ハンバーグは冷凍で届きます 回転釜で蒸した後、和風ソースをかけます



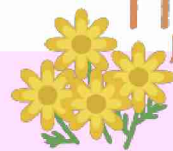
きんぴらを作ります



横浜市立竹山小学校の給食

2020年

11月



献立名 親子丼 (はいがごはん) 牛乳 みそ汁 かき



親子丼の具

材料名	切り方	1人分(g)
鶏卵		45
鶏肉		20
凍り豆腐(細)		3
たまねぎ	うす	40
にんじん	3mmいちょう	8
しょうゆ		3.3
砂糖		1.2
みりん		1
酒		1
塩		0.35
削り節・水		0.3



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 だしをとる。
- 2 にんじん・たまねぎを切る。
- 3 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 4 鶏卵を割る。
- 5 だし汁と調味料を煮立て、鶏肉・にんじんを入れて煮る。
- 6 にんじんが煮えたら、たまねぎ・凍り豆腐を入れる。
- 7 鶏卵をといて流し入れ、静かにへらをいれる。



柿の皮をむき、
1/6に切ります



削り節で
だしをとります



野菜や油揚げ
を切ります

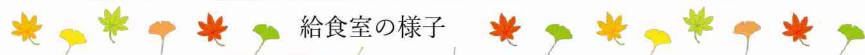


卵を割り、
ときます

親子丼の具を作ります
火が通っているか、
温度を確認します



ごはんは学校で
炊いています



給食室の様子

横浜市立竹山小学校の給食

2019年



●献立名●

ごはん 牛乳 さばのみそ煮 ごましょうゆあえ とうがんのすまし汁



さばのみそ煮		
材料名	切り方	1人分(g)
さば		50
しょうが	せん	1.2
しょうゆ		1
砂糖		3.5
淡色辛みそ		3
赤色辛みそ		2
みりん		1.8
酒		1
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 しょうがを切る。
- 2 調味料・水を煮立たせ、しょうが・さばを入れる。表面を平らにし、沸騰するまで強火で煮る。
- 3 煮汁が上がったら、落としぶたをし、釜を回転させながら中火から弱火で煮る。
- 4 煮えたら火を止め、冷ます。



●献立名●

あげパン 牛乳 野菜のスープ煮 みかん



給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
コッペパン(包なし)		86
揚げ油(米油)		
きな粉		3
グラニュー糖		3
砂糖		2
塩		0.03

あげパンの作り方

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

野菜のスープ煮の作り方

- 1 豚肉を水煮する。
- 2 チキンブイオンを別容器にあける。
- 3 ブロccoliを切り、ゆでる。
- 4 キャベツ・にんじん・たまねぎ・じゃがいも・パセリを切る。
- 5 水・チキンブイオン・豚肉を入れ、にんじん・たまねぎ・じゃがいもを入れ煮る。
- 6 キャベツを入れ、煮えたら調味し、パセリを入れ煮る。
- 7 ブロccoliを入れる。

材料名	切り方	1人分(g)
豚肉(厚)		20
じゃがいも	2cm角	50
たまねぎ	2cm角	50
キャベツ	短冊	40
にんじん	乱	20
ブロッコリー	小房	10
パセリ	みじん	0.3
塩		1
しょうゆ		0.6
黒こしょう		0.02
チキンブイオン		10
水		60



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

11月12日(木)

横浜市立竹山小学校の給食 Cブロック



【献立名】

- ・丸パン
- ・牛乳
- ・ビーンズシチュー
- ・ひじきサラダ



ひじきサラダの作り方

給食の作り方です。参考にしていただきね。

材料	切り方	一人分 g	作り方
キャベツ	せん	25	1 ひじきをもどし、ゆでて、水をきり下味をつける。 2 ごまを炒って切りごまにする。 3 キャベツ・にんじんを切り、加熱処理する。 4 スイートコーンホール缶はザルにあける。 5 ドレッシングソースを作る。 6 配食直前に野菜・ひじきの水をきり、コーン・ごまを入れ、ドレッシングであえる。
スイートコーンホール缶		5	
にんじん	せん	3	
ひじき		1.5	
しょうゆ		1	
ごま(白)	切る	2	
米油		4	
酢		2.5	
しょうゆ		1.6	
砂糖		0.5	
塩		0.1	
こしょう		0.02	
からし		0.02	