

横浜市立鳥が丘小学校の給食



ごはん ぎゅうにゅう			
かつおのごまみそあえ			
きゅうりのばいにくあえ すましじる			
●かつおのごまみそあえ	●きゅうりの梅肉あえ		
かつお(角)	50	きゅうり	45
凍り豆腐	5	梅干し(ペースト)	1.5
でんぶん	5	しょうゆ	0.3
揚げ油(米油)		みりん	0.3
ごま(白)	3	塩	0.05
しょうが	0.7	●すまし汁	
しょうゆ	1.6	うずら卵(缶)	16
砂糖	1.5	ねぎ	10
甘みそ	5	こまつな	9
酒	1	えのきたけ	8
水	18	しょうゆ	0.6
		酒	1
		塩	0.7
		削り節・だし昆布・水	120

※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



昆布・削り節でだしをとります



かつおのごまみそあえ

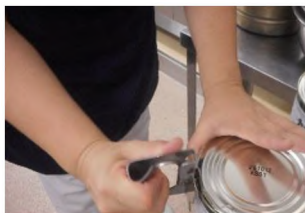
- 1 しょうがをすり、汁にする。
- 2 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 3 ごまを炒って切りごまにする。
- 4 凍り豆腐・かつおにでんぶんをまぶし油の温度160℃～170℃で揚げる。
- 5 調味料・水を煮立て、しょうが汁・凍り豆腐・かつおを入れる。
- 6 ごまを入れる。

きゅうりの梅肉あえ

- 1 しょうゆ・みりんをひと煮立ちさせる。
- 2 きゅうりを切り、加熱処理する。
- 3 梅干し(ペースト)を調味料でのばす。
- 4 配食直前にきゅうりの水をきり、塩をふり、調味料であえる。

すまし汁

- 1 削り節・昆布でだしをとる。
- 2 うずら卵缶をザルにあける。
- 3 こまつなを切り、下ゆでする。
- 4 ねぎ・えのきたけを切る。
- 5 だし汁に、えのきたけを入れる。
- 6 うずら卵を入れ、煮えたら調味する。
- 7 ねぎを入れる。
- 8 こまつなを入れる。



うずら卵缶をあけます



きゅうりの梅肉あえを作ります



すまし汁を作ります



かつおのごまみそあえを作ります





横浜市立鳥が丘小学校の給食

献立名

麦ごはん
牛乳
肉そぼろ
ごましょうゆあえ
月見汁



月見汁の作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
しらたま(冷)		30
鶏肉(小角)		15
ねぎ	小口	10
こまつな	2cm	9
にんじん	せん	8
しょうゆ		0.5
酒		1
塩		0.75
削り節・だし昆布・水		120

- 1 削り節・昆布でだしをとる。
- 2 しらたまを別容器にあける。
- 3 こまつなを切り、下ゆでする。
- 4 ねぎ・にんじんを切る。
- 5 だし汁に鶏肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- 6 にんじんを入れ、煮えたら調味し、しらたま・ねぎを入れる。
- 7 こまつなを入れる。

給食室をのぞいてみよう



昆布・削り節でだしをとります



野菜は流水で3回洗います



もやしをゆめます



機械や包丁を使い、材料を切ります



肉そぼろを作ります



ごましょうゆあえを作ります



月見汁を作ります



横浜市立鳥が丘小学校の給食

2021年
10月



献立名

はいがごはん 牛乳 ツナそぼろ おひたし 呉汁



呉汁		
材料名	切り方	1人分(g)
だいず(水煮)		20
油揚げ	短冊	5
だいこん	5mmいちょう	15
ねぎ	小口	10
ごぼう	さがぎ	10
にんじん	3mmいちょう	8
淡色辛みそ		6
赤色辛みそ		2
削り節・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 だいずを別容器にあける。
- 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



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



えのきたけ・ほうれんそうをゆでます



ツナそぼろを作ります



呉汁を作ります



だいずを入れます



みそを入れます



横浜市立鳥が丘小学校の給食



献立名 はいがごはん 牛乳 いわしのかば焼き みそ汁



いわしのかば焼き		
材料名	切り方	1人分(g)
いわし		40(2枚)
でんぷん		2
米粉		1
揚げ油(米油)		
しょうが		0.5
しょうゆ		3.5
砂糖		2.6
みりん		0.85
でんぷん		0.2
水		8



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。

給食室の様子



みそ汁に入る
野菜を切ります



油揚げを熱湯に通し
油抜きします



みそ汁を
作ります



いわしにでんぷん・
米粉をまぶし、
油で揚げます



中まで火が通って
いるか、温度を
確認します



クラスごとの
バットに並べ、
たれをからめます



横浜市立鳥が丘小学校の給食

2019年



●献立名●

はいが食パン 牛乳 チリコンカーン キャベツサラダ あまなつみかん



チリコンカーン		
材料名	切り方	1人分(g)
豚肉(ひき)		20
だいず		17
たまねぎ	1 cm角	35
カットトマト(缶)		30
にんじん	1 cm角	12
パセリ	みじん	0.8
にんにく	みじん	0.1
マカロニ(シェル)		8
米油		0.7
小麦粉		1.5
トマトケチャップ		5
中濃ソース		2
しょうゆ		1
ワイン(赤)		0.5
塩		0.65
こしょう		0.02
チリパウダー		0.2
水		15

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 だいずをやわらかくゆでる。
- 2 カットトマト缶を汁ごと別容器にあげる。
- 3 にんじん・たまねぎ・にんにく・パセリを切る。
- 4 マカロニをかためにゆでる。
- 5 小麦粉を色づくまでから炒りする。
- 6 釜に油を入れ、弱火でにんにくを炒め、豚肉を炒める。
- 7 たまねぎ・にんじんを入れ、よく炒め水を加えて煮る。
- 8 材料が煮えたらカットトマトを入れ調味し、だいずを入れ、煮る。
- 9 小麦粉をふり入れ、弱火で煮込み、マカロニ・ワイン・チリパウダーを入れる。
- 10 パセリを入れる。

横浜市立鳥が丘小学校の給食



●献立名●

麦ごはん 牛乳 あじのあんかけ ごま酢あえ かきたま汁



給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
あじフィレ		50
でんぷん		3
揚げ油(米油)		5
◆しょうが	汁	0.5
◆しょうゆ		3.5
◆砂糖		2.8
◆みりん		1
◆でんぷん		0.2
◆水		10

あじのあんかけの作り方

- 1 しょうがをすり、汁にする。
- 2 たれを作る。
- 3 あじにでんぷんをまぶし、油の温度160～170℃で揚げる。
- 4 あじが熱いうちにたれをからめる。

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4日（金）

横浜市立鳥が丘小学校の給食

Fブロック



【献立名】

- ごはん
- 牛乳
- 煮魚
- 磯香あえ
- とうがんのスープ



とうがんのすまし汁の作り方

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		15	1 だしをとる。
とうがん	1cmいちよう	25	2 こまつなを切り、下ゆでする。
にんじん	せん	10	3 とうがん・にんじん・ねぎを切る。
こまつな	2cm	9	4 しょうがをすり、汁にする。
ねぎ	斜め	5	5 だし汁に鶏肉を入れ、アクをとりながら煮る。
しょうが	汁	0.3	
しょうゆ		0.8	6 とうがんを入れ、煮えたらにんじんを入れる。
酒		1	
塩		0.9	7 ねぎを入れ、調味する。
でんぷん		0.5	8 水溶きでんぷんを入れ、しょうが汁を入れる。
削り節(薄)・水		120	9 こまつなを入れ、火を止める。