

# 横浜市立十日市場小学校の給食



ごはん 3・4年生はさつまいもごはんです

ぎゅうにゅう さばのあんかけ

ほうとう

●さばのあんかけ		●ほうとう	
さば	60	ほうとう（冷）	30
でんぷん	2	豚肉	5
米粉	1	油揚げ	5
揚げ油（米油）		かぼちゃ	20
しょうゆ	3.5	だいこん	10
砂糖	2.8	ねぎ	10
みりん	1	こまつな	9
でんぷん	0.3	にんじん	5
水	10	ごぼう	5
		しょうゆ	1
		淡色辛みそ	5
		赤色辛みそ	1
		かたくちいわし・水	120

※給食室での作り方を紹介しています。

↑全校児童が育てて収穫したお米を使い、学校で炊いたさつまいもごはん（12月13日の給食の写真です）



給食室をのぞいてみよう



（低学年・高学年はごはん）



さばのあんかけを作ります

ほうとう

- 1 だしをとる。
- 2 ほうとうを別容器にあける。
- 3 油揚げを油抜きし、切る。
- 4 こまつなを切り、下ゆでする。
- 5 かぼちゃを下ゆでし、切る。
- 6 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。
- 7 だし汁に豚肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- 8 ごぼう・だいこん・にんじんを入れる。
- 9 煮えたら油揚げ・かぼちゃを入れ調味する。
- 10 ほうとうを下ゆでする。
- 11 ほうとう・ねぎを入れる。
- 12 こまつなを入れる。

ほうとうを作ります



野菜は流水で3回洗います



煮干しでだしをとります



スチームコンベクションオープンでさつまいもごはんを炊きます







# 横浜市立十日市場小学校の給食

献立名

ごはん  
牛乳  
牛肉と切干し  
      だいこんの煮物  
つみれ汁  
みかん



## つみれ汁の作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
生つみれ		15
しょうが		0.6
淡色辛みそ		0.3
酒		0.3
でんぶん		0.5
だいこん	8mmいちょう	20
はくさい	短冊	15
ねぎ	小口	10
にんじん	5mmいちょう	8
淡色辛みそ		5
赤色辛みそ		2
削り節・水		110

### 給食室をのぞいてみよう

だいこん・しょうがの皮をむきます



- 1 だしをとる。
- 2 ねぎ・にんじん・だいこんを切る。
- 3 はくさいを葉ともとに分けて切る。
- 4 しょうがをすり、汁にする。
- 5 生つみれにしょうが汁・酒・みそ・でんぶんを混ぜる。
- 6 だし汁に生つみれをつみ入れ、アクをとり、にんじん・だいこんを入れて煮る。
- 7 煮えたらはくさいのもとを入れる。
- 8 はくさいの葉・みそ・ねぎを入れる。



野菜は流水で3回洗います



昆布・削り節でだしをとります



つみれ汁を作ります

牛肉と切干しだいこんの煮物を作ります





# 横浜市立十日市場小学校の給食



2021年



献立名

食パン 牛乳 ツナのカレー炒め ミネストローネ チーズ



ツナのカレー炒め		
材料名	切り方	1人分(g)
まぐろ油漬(フレク)		35
じゃがいも	せん	30
たまねぎ	せん	20
にんじん	せん	5
エリンギ	半月	3
米油		0.5
トマトケチャップ		1.5
ウスターソース		0.8
塩		0.2
カレー粉		0.35

## 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げる。
- 2 たまねぎ・にんじん・じゃがいも・エリンギを切る。
- 3 油を熱し、にんじん・たまねぎ・じゃがいも・エリンギを炒め、調味料を入れる。
- 4 野菜が煮えたら、まぐろ油漬けを入れる。

まぐろ油漬の給食室をのそいでみよう



たまねぎの皮をむきます



じゃがいもの芽を取り除きます



いんげん豆をゆでます



ミネストローネを作ります



ツナのカレー炒めを作ります



# 横浜市立十日市場小学校の給食

2020年

11月

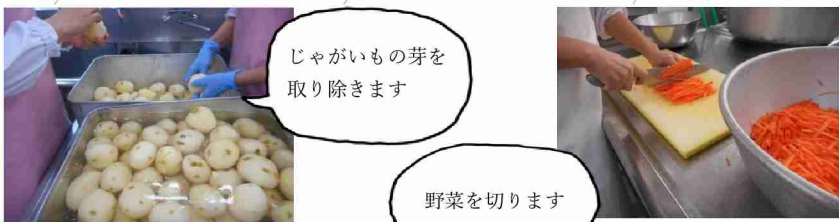


献立名 はいがごはん チキンカレー ごま酢あえ プルーンはっこう乳



チキンカレー		
材料名	切り方	1人分(g)
鶏肉		25
じゃがいも	1.5cm角	50
たまねぎ	1.5cm角	60
にんじん	7mmいちょう	20
カットトマト(缶)		10
しょうが	みじん	0.2
にんにく	みじん	0.1
米油		0.7
◆小麦粉		8
◆マーガリン		7
◆カレー粉		1
トマトケチャップ		2
中濃ソース		2
ウスターソース		0.5
しょうゆ		2.5
塩		0.8
水		65

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 にんじん・たまねぎ・にんにく・しょうが・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・しょうがを炒め、たまねぎを入れてよく炒め、鶏肉と1/3量のカレー粉・少量の塩を加えて炒める。
- 5 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。
- 6 煮えたら、調味料・カットトマトを入れる。
- 7 カレールーを入れて弱火でよく煮込む。



# 横浜市立十日市場小学校の給食

2019年



●献立名●

中華丼（はいがごはん） 牛乳 ひじきと地元健康サラダ 湘南ゴールドゼリー



## ひじきと地元健康サラダ

材料名	切り方	1人分(g)
サラダ用こんにゃく		10
こまつな	2cm	10
にんじん	せん	5
ひじき		2
◆しょうゆ		2
◆酒		0.5
◆砂糖		0.6
◆塩		0.1
◇にんにく	みじん	0.05
◇しょうゆ		1.3
◇ごま油		1
◇酢		0.25
◇チキンブイヨン		0.3
◇水		3

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)

- ◆の調味料を煮立てる。
- ひじきをもどしゆでて、水をきり◆で下味をつける。
- ごま油を熱し、にんにくを入れ香りを出し◇の調味料を入れ煮立てる。
- こまつなを切り、ゆでる。
- にんじんを切り加熱処理する。
- サラダ用こんにゃくを加熱処理する。
- 配食直前に野菜・サラダ用こんにゃく・ひじきの水をきり、◇を入れ、あえる。

※加熱処理とは・・・湯の温度85℃以上で30秒以上ゆでること。

「ひじきと地元健康サラダ」は十日市場小の独自献立です。

緑区の区制50周年を記念し、緑区の栄養教諭・栄養職員が「よこはま地産地消サポート店」のメニューを参考にし、季節の野菜を味わえる記念給食を考えました。

# 横浜市立十日市場小学校の給食



## ●献立名●

麦ごはん 牛乳 肉そぼろ 卵そぼろ さつき汁

給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
豚肉(ひき)		35
乾燥大豆(粒状)		3
にんじん	みじん	15
しょうが	みじん	0.5
しょうゆ		5
砂糖		2
みりん		1
酒		1
鶏卵		40
米油		0.7
砂糖		2.4
塩		0.04

## 肉そぼろ・卵そぼろの作り方

### 肉そぼろ

- 1 乾燥大豆をもどし、しぼる。
- 2 にんじん・しょうがを切る。
- 3 調味料にしょうが・にんじん・ひき肉を入れ、ほぐして火をつける。
- 4 乾燥大豆を入れ、汁がなくなるまで炒る。

### 卵そぼろ

- 1 鶏卵を割る。
- 2 油を熱し、鶏卵をといて流し入れ、調味料を入れて炒り卵にする。

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。





7月 9日 (木)

## 横浜市立十日市場小学校の給食 Dブロック



## 【献立名】

- 黒パン
- 牛乳
- あじフィレフライ
- 卵とトマトのスープ
- ボイルドキャベツ



## 卵とトマトのスープの作り方

給食の作り方です。参考に見てみてくださいね。

材料	切り方	一人分 g	作り方
鶏卵		20	<b>【卵とトマトのスープ】</b> 1 豚骨でスープをとる。 2 豆腐を切り、流水に通す。 3 こまつなを切り、下ゆでする。 4 トマト・たまねぎ・えのきたけを切る。 5 しょうがをすり、汁にする。 6 鶏卵を割る。 7 スープに豚肉を入れ、アクをとりながら煮る。 8 たまねぎを入れ、煮えたらトマト・えのきたけを入れ調味し、豆腐を入れる。 9 水溶きでんぷんを入れ、鶏卵をといて流し入れる。 10 糸寒天を洗い、しぼる。 11 しょうが汁・糸寒天を入れる。 12 こまつなを入れ火を止める。
木綿豆腐	1cm角	15	
豚肉(細)		10	
トマト	1.5cm角	20	
たまねぎ	うす	15	
えのきたけ	2cm	5	
こまつな	2cm	5	
しょうが	汁	0.3	
糸寒天		0.5	
しょうゆ		1	
塩		1	
こしょう		0.02	
でんぷん		1	
豚骨・水		120	