

# 横浜市立豊田小学校の給食



ごはん ぎゅうにゅう  
はまなちゃんあまみそやさしいため  
かきたまじる

●はま菜ちゃん 甘みそ野菜炒め	●かきたま汁	
豚肉 40	鶏卵 15	
油揚げ 5	こまつな 9	
じゃがいも 30	ねぎ 8	
にんじん 40	えのきたけ 5	
なす 10	しょうゆ 0.5	
ピーマン 8	酒 1	
ねぎ 5	塩 0.7	
しょうが 1	でんぶん 1	
米油 0.7	削り節・だし昆布・水 120	
しょうゆ 2		
砂糖 1.8		
淡色辛みそ 6.5		
酒 1		
でんぶん 1		
水 4		

※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

にんじんの皮をむきます

野菜は流水で3回洗います



じゃがいもの芽を取り除きます



機械や包丁を使い、野菜を切ります



油揚げを熱湯に通し油抜きします



かきたま汁を作ります



ピーマンを下ゆでします



はま菜ちゃん甘みそ炒めを作ります





# 横浜市立豊田小学校の給食

献立名

麦ごはん

牛乳

いわしのかば焼き

即席漬

みそ汁



## いわしのかば焼きの作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
いわし		40
でんぷん		1.6
米粉		0.8
揚げ油 (米油)		
しょうが		0.6
しょうゆ		3
砂糖		3
みりん		1
でんぷん		0.3
水		10

## 給食室をのぞいてみよう

- 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°C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)



こまつなを下ゆでし、流水で冷まします



削り節でだしをとります



かば焼きのたれを作ります



みそ汁を作ります



即席漬を作ります



いわしを揚げ、クラスごとに配食し、たれをかけます



# 横浜市立豊田小学校の給食

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

きょうしつ 給食室をのそいてみよう



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



じゃがいもの皮は機械でむきます芽の部分は手作業で取り除きます



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。

ホワイトルーを作ります



さけのクリームシチューを作ります



ひじきをゆでます



ひじきサラダを作ります



# 横浜市立豊田小学校の給食

2020年



献立名 麦ごはん 牛乳 八宝菜 中華あえ



八宝菜		
材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		20
うずら卵(缶)		20
いか(短冊)		10
酒		1
むきえび		10
酒		1
はくさい	短冊	40
たまねぎ	7mmうす	30
もやし		20
にんじん	短冊	10
こまつな	2cm	9
しょうが	みじん	0.5
米油		0.7
しょうゆ		1
砂糖		0.3
塩		0.9
こしょう		0.02
ごま油		0.2
でんぷん		3
チキンブイヨン		5
水		20

給食室の様子



たまねぎ・しょうがの皮をむきます

ごまを炒ります



野菜を切ります

こまつなをゆでます



缶詰を開けます

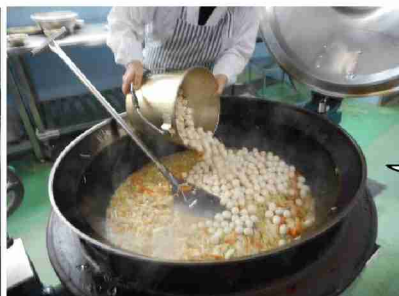


## 作り方

(給食室で実際に行っている作り方を紹介しています)



- 1 うずら卵缶をザルにあける。
- 2 チキンブイヨン別容器にあける。
- 3 こまつなを切り、ゆでる。
- 4 はくさいを葉ともとに分けて切る。
- 5 たまねぎ・にんじん・しょうがを切る。
- 6 いか・むきえびを解凍し、酒につける。
- 7 釜に油を入れ、弱火でしょうがを炒め、豚肉を炒める。
- 8 にんじん・たまねぎ・はくさいのもと・もやしを炒め、水・チキンブイヨンを入れ、調味する。
- 9 煮えたら、いかを入れる。
- 10 うずら卵・むきえび・はくさいの葉を入れる。
- 11 水溶性でんぷんを入れ、こまつなを入れる。
- 12 ごま油を入れる。



八宝菜を作ります

中華あえを作ります



# 横浜市立豊田小学校の給食

2019年



●献立名●

ひじきごはん（麦ごはん） 牛乳 はたはたのから揚げ 呉汁



## ひじきごはんの具

材料名	切り方	1人分(g)
油揚げ	せん	5
凍り豆腐(細)		2
にんじん	せん	10
ひじき		2
ごま(白)		2
米油		0.5
しょうゆ		3.5
砂糖		1
みりん		1.2
水		10

**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 ひじきをもどし、水をきる。
- 2 油揚げを油抜きし、切る。
- 3 にんじんを切る。
- 4 ごまを切る。
- 5 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 6 油を熱し、ひじき・にんじんを炒め、調味料・水・凍り豆腐・油揚げを入れ、煮含める。(汁が少し残る程度)
- 7 ごまを入れる。

給食室の様子



# 横浜市立豊田小学校の給食

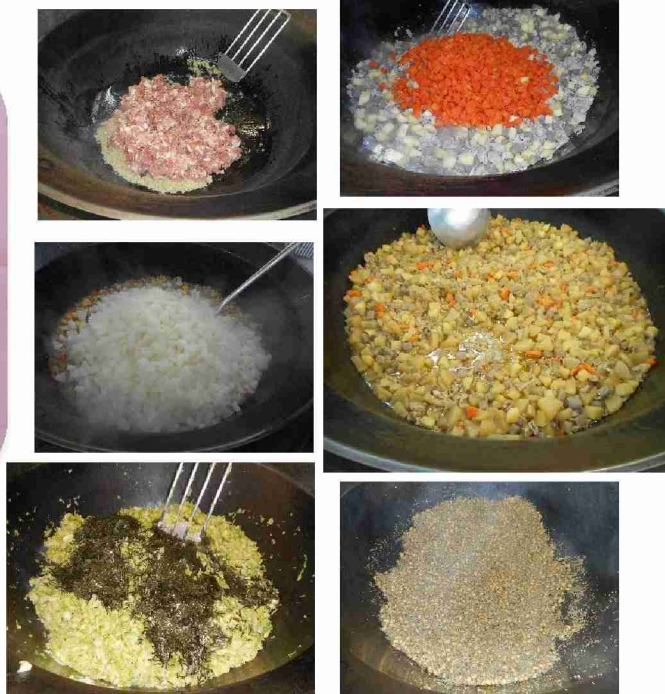


## ●献立名●

はいがごはん 牛乳 豚肉とだいこんの煮物 磯香あえ だいずとじゃこの炒り煮



給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		25
じゃがいも	1.5cm角	30
だいこん	1.5cmいちょう	70
にんじん	5mmいちょう	10
しょうが	みじん	0.7
こんにゃく	1.5cm角	25
米油		0.7
しょうゆ		7
砂糖		1.3
みりん		1.1
食塩		0.1
削り節・水		15

### 豚肉とだいこんの煮物の作り方

- 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・だいこん・しょうが・じゃがいもを切り、だいこんは下ゆでする。
- 4 釜に油を入れ、弱火でしょうがを炒め、豚肉を入れ炒める。
- 5 こんにゃく・にんじん・じゃがいもの順に炒め、調味する。
- 6 だし汁を入れ、だいこんを入れて煮含める。



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

10月3日(月)

## 横浜市立豊田小学校の給食 Gブロック



## 【献立名】

- ごはん
- 牛乳
- さばのたつた揚げ
- 磯香あえ
- けんちん汁

## けんちん汁の作り方

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
木綿豆腐	1 cm角	20	1 削り節・昆布でだしをとる。
油揚げ	短冊	5	2 豆腐を切り、流水に通す。
さといも	7 mm半月	10	3 油揚げを油抜きし、切る。
だいこん	5 mmいちょう	10	4 こんにゃくを切り、下ゆでする。
こまつな	2 cm	9	5 こまつなを切り、下ゆでする。
にんじん	5 mmいちょう	8	6 ねぎ・にんじん・だいこん・さといも・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
ごぼう	ささがき	5	7 ごま油を熱し、ごぼう・こんにゃく・にんじん・だいこんを炒め、だし汁・さといもを入れる。
ねぎ	小口	5	8 野菜が煮えたら、豆腐・油揚げを入れ、調味し、ねぎを入れる。
こんにゃく	短冊	10	9 こまつなを入れる。
ごま油		0.3	
しょうゆ		3.2	
食塩		0.4	
削り節(薄)		1	
だし昆布		0.3	
水		120	