

横浜市立豊岡小学校の給食



くろパン ぎゅうにゅう
マカロニのクリームに
アスパラガスのソテー

| ●マカロニのクリーム煮 | | ●アスパラガスのソテー | |
|-------------|------|--------------|------|
| マカロニ | 25 | アスパラガス | 20 |
| 鶏肉 | 20 | スイートコーン(ホール) | 15 |
| たまねぎ | 45 | にんじん | 5 |
| にんじん | 10 | 米油 | 0.3 |
| パセリ | 0.3 | 塩 | 0.18 |
| 米油 | 0.7 | こしょう | 0.01 |
| 小麦粉 | 2 | | |
| マーガリン | 2 | | |
| 牛乳 | 30 | | |
| 豆乳 | 30 | | |
| 脱脂粉乳 | 5 | | |
| 粉チーズ | 1 | | |
| 塩 | 0.8 | | |
| こしょう | 0.02 | | |
| 水 | 20 | | |

※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

機械や包丁を使い、
野菜を切ります



ホワイトルーを
作ります



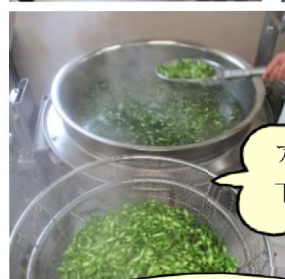
マカロニのクリーム煮

- 1 にんじん・たまねぎ・パセリを切る。
- 2 マカロニをかためにゆでる。
- 3 ホワイトルーを作る。
- 4 油を熱し、鶏肉・たまねぎ・にんじんを炒め、水を入れて煮る。
- 5 煮えたら調味する。
- 6 ルーを入れ、牛乳・溶いた脱脂粉乳・豆乳を入れる。
- 7 マカロニ・パセリ・粉チーズを入れる。

アスパラガスのソテー

- 1 スイートコーン（ホール）をザルにあける。
- 2 アスパラガスを切り、下ゆでする。
- 3 にんじんを切る。
- 4 油を熱し、にんじん・コーン・アスパラガスを炒め、調味する。

アスパラガスのソテー
を作ります



アスパラガス
を下ゆでします



マカロニのクリーム煮
を作ります





横浜市立豊岡小学校の給食



献立名

麦ごはん
牛乳
肉じゃが
からししょうゆあえ
ふりかけ

肉じゃがの作り方

(給食室での作り方です)

| 材料名 | 切り方 | 1人分(g) |
|-------|------|--------|
| 豚肉 | | 25 |
| じゃがいも | 2cm角 | 65 |
| たまねぎ | くし | 55 |
| にんじん | 乱 | 20 |
| しらたき | 3cm | 30 |
| 米油 | | 0.7 |
| しょうゆ | | 5.3 |
| 砂糖 | | 2.1 |
| みりん | | 1 |
| 酒 | | 1.5 |
| 塩 | | 0.1 |
| 水 | | 5 |

- 1 しらたきを切り、下ゆでする。
- 2 にんじん・たまねぎ・じゃがいもを切る。
- 3 油を熱し、1/3量のたまねぎ・豚肉を炒め、にんじん・じゃがいも・しらたき・残りのたまねぎを入れ炒める。
- 4 調味料を加えてさらに炒め、水を加え煮くずれないように弱火で煮込む。



給食室をのぞいてみよう

じゃがいもの芽を取り除きます



野菜は流水で3回洗います



もやしをゆでます



ふりかけを作ります



調味料を量っておきます



肉じゃがを作ります



横浜市立豊岡小学校の給食



献立名

はいがごはん ポークカレー ごま酢あえ プルーンはっこう乳



| ごま酢あえ | | |
|---------|------|--------|
| 材料名 | 切り方 | 1人分(g) |
| きゅうり | 2mm輪 | 15 |
| 割干しだいこん | | 6 |
| ごま(白) | | 3 |
| ◆しょうゆ | | 2.2 |
| ◆砂糖 | | 1.2 |
| ◆酢 | | 2 |

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

まほうくしの給食室をのぞいてみよう



割干しだいこんをゆでます



きゅうりを輪切りにし、加熱処理します



たまねぎをよく炒めます

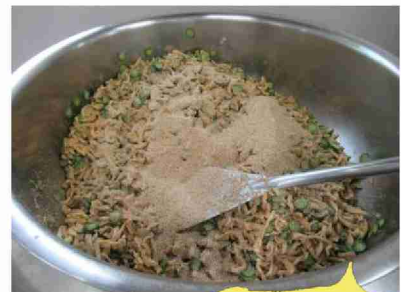


※加熱処理とは・・・湯の温度85℃以上で30秒以上ゆでること。

カレーを作ります



ポークカレーを作ります



ごま酢あえを作ります

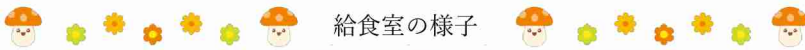


横浜市立豊岡小学校の給食

献立名 秋味ごはん (麦ごはん) 牛乳 さつまいもと栗の甘煮 すまし汁



| 秋味ごはんの具 | | |
|-----------|------|--------|
| 材料名 | 切り方 | 1人分(g) |
| さけ(冷フレーク) | | 30 |
| 凍り豆腐(細) | | 3 |
| にんじん | せん | 10 |
| ごぼう | ささがき | 10 |
| しめじ | | 7 |
| ごま(白) | | 0.7 |
| 米油 | | 0.5 |
| しょうゆ | | 2.5 |
| 砂糖 | | 1.1 |
| みりん | | 1 |
| 酒 | | 1 |
| 塩 | | 0.2 |
| 削り節・水 | | 10 |



給食室の様子



昆布と削り節でだしをとります



機械や包丁を使い、材料を切ります



秋味ごはんの具を作ります
クラスごとに量って配食します



さつまいもを下ゆでします



すまし汁を作ります



さつまいもと栗の甘煮を作ります



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 だしをとる。
- 2 にんじん・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
- 3 しめじをほぐす。
- 4 さけフレークを解凍し、別容器にあける。
- 5 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 6 ごまを切る。
- 7 油を熱し、にんじん・ごぼうを炒め、調味し、だし汁・凍り豆腐・しめじを入れて煮る。
- 8 さけを入れて煮含める。
- 9 ごまを入れる。

横浜市立豊岡小学校の給食

2019年



●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

| 材料名 | 切り方 | 1人分(g) |
|----------|-----|--------|
| いわし | | 40 |
| でんぷん | | 2 |
| 米粉 | | 1 |
| 揚げ油 (米油) | | |
| ごま (白) | | 0.6 |
| ◆しょうが | | 0.6 |
| ◆しょうゆ | | 4 |
| ◆砂糖 | | 3 |
| ◆みりん | | 1 |
| ◆でんぷん | | 0.3 |
| ◆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 ごまを炒る。
- 2 しょうがをすり、汁にする。
- 3 ◆の材料で、たれを作る。
- 4 いわしにでんぷん・米粉をまぶし、油の温度160~170℃で揚げる。
- 5 いわしが熱いうちにたれをからめ、ごまをふる。

(いわしは、三枚おろしの切り身20gを2枚使用しています)



●献立名●

ごはん 牛乳 さばのみそ煮 即席漬 けんちん汁



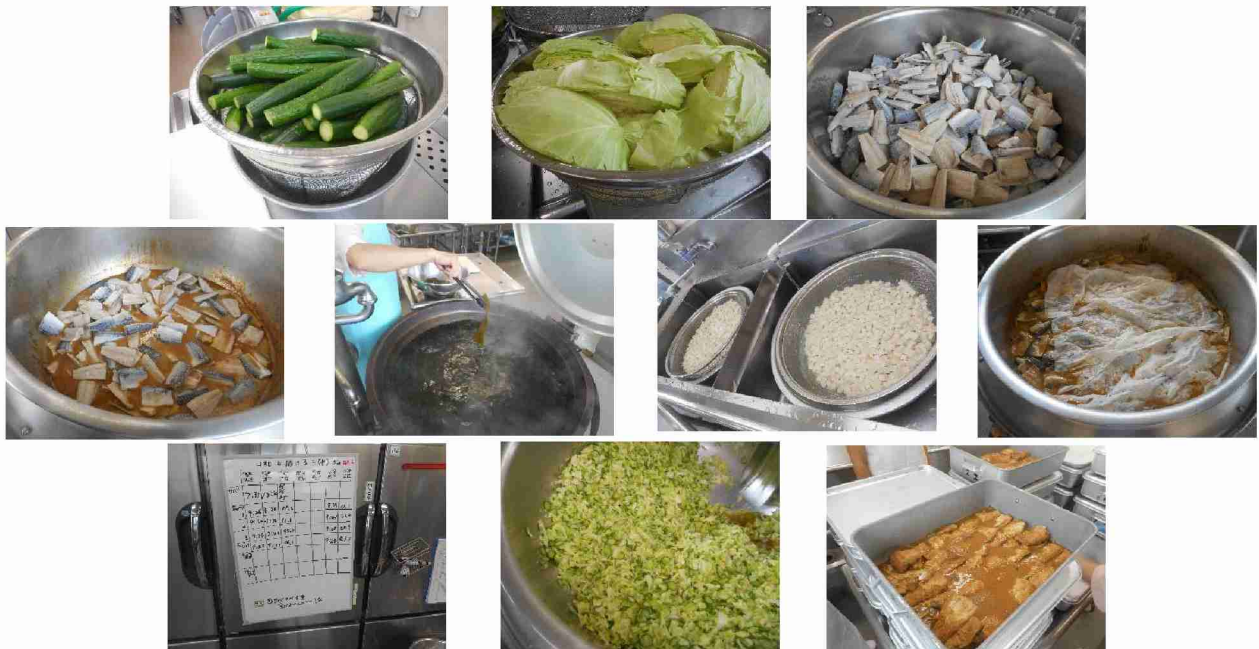
調理員さんが実際に行っている給食の調理法を紹介しています

| 材料名 | 切り方 | 1人分(g) |
|-------|-----|--------|
| さば | | 50 |
| しょうが | せん | 1 |
| しょうゆ | | 1 |
| 砂糖 | | 3.5 |
| 淡色辛みそ | | 3 |
| 赤色辛みそ | | 2 |
| みりん | | 2 |
| 酒 | | 1 |
| 水 | | 10 |

さばのみそ煮の作り方

- 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。

給食室の様子



4月19日(火)

横浜市立豊岡小学校の給食 Aブロック



【献立名】

- ・はいがごはん
- ・牛乳
- ・鶏ごぼうごはんの具
- ・さわらのあんかけ
- ・かきたま汁

鶏ごぼうごはんの具の作り方

給食の作り方です。参考にしてみてください

| 材 料 | 切り方 | 一人分 g | 作り方 |
|-------|------|-------|---------------------------------|
| 鶏肉 | | 20 | 1 だしをとる。 |
| 油揚げ | せん | 4 | 2 油揚げは油抜きし、切る。 |
| ごぼう | ささがき | 20 | 3 にんじん・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。 |
| にんじん | せん | 10 | |
| ごま(白) | 切る | 2 | 4 ごまを切る。 |
| 米油 | | 0.7 | 5 油を熱し、鶏肉を炒め、ごぼう・にんじんを入れ、炒める。 |
| しょうゆ | | 3 | |
| 砂糖 | | 1.5 | 6 調味料・だし汁・油揚げを入れ、汁がなくなるまで炒りつける。 |
| 酒 | | 1.5 | |
| 塩 | | 0.4 | 7 ごまを入れる。 |
| 削り節 | | 0.2 | |
| 水 | | 5 | |