

横浜市立綱島東小学校の給食



ごはん ぎゅうにゅう	
あきあじごはんのぐ	
さつまいもとくりのあまに すましじる	
●秋味ごはんの具	●さつまいもと栗の甘煮
さけ（フレーク） 20	さつまいも 40
凍り豆腐（細） 3	栗（蒸し） 15
にんじん 10	砂糖 3
しめじ 8	みりん 1
米油 0.5	塩 0.1
しょうゆ 2	水 15
砂糖 0.7	●すまし汁
みりん 0.9	絹ごし豆腐 20
酒 1	うずら卵（缶） 18
塩 0.2	ねぎ 10
削り節・水 10	こまつな 9
	にんじん 8
	しょうゆ 1
	酒 1
	塩 0.7
	削り節・だし昆布・水 110

※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



今日はさけフレークを使わず、さけを焼いてほぐします



さつまいもを下ゆでします

秋味ごはんの具を作ります

秋味ごはんの具

- 1 だしをとる。
- 2 にんじんを切る。
- 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 油を熱し、にんじんを炒め、調味しだし汁・凍り豆腐・しめじを入れて煮る。
- 7 さけを入れて煮含める。

さつまいもと栗の甘煮

- 1 栗を開封し、別容器にあける。
- 2 さつまいもを切り、水につける。
- 3 さつまいもを固めに下ゆでする。
- 4 調味料・水を煮立て、さつまいもを入れて煮る。
- 5 栗を入れて煮含める。

すまし汁

- 1 削り節・昆布でだしをとる。
- 2 豆腐を切り、流水に通す。
- 3 うずら卵缶をザルにあける。
- 4 こまつなを切り、下ゆでする。
- 5 にんじん・ねぎを切る。
- 6 だし汁ににんじんを入れ、煮る。
- 7 うずら卵を入れ、煮えたら調味する。
- 8 豆腐を入れ、ねぎを入れる。
- 9 こまつなを入れる。



すまし汁を作ります





横浜市立綱島東小学校の給食

献立名

- チーズパン
- 牛乳
- 米粉トマトシチュー
- 野菜ソテー
- スイートポテト

学校独自の献立です



スイートポテトの作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
さつまいも	うす	25
生クリーム		5.5
砂糖		2.3
バター		1.3

- 1 さつまいもを切り、下ゆでする。
- 2 さつまいもをつぶし、砂糖を入れる。
- 3 溶かしバター・温めた生クリームを入れて混ぜる。
- 4 パットに入れ、オーブンで焼く。

給食室をのぞいてみよう

じゃがいもの皮は機械でむき、芽は手作業で取り除きます



さつまいもの皮をむき、切ります



さつまいもを下ゆでします



バター・生クリームを温めておきます

野菜ソテーを作ります



さつまいもをつぶし、砂糖・溶かしバター・生クリームを入れて混ぜます

米粉トマトシチューを作ります



1人分ずつパットに並べ、オーブンで焼きます



横浜市立綱島東小学校の給食



2021年



献立名

はいがごはん 牛乳 肉そぼろ 磯香あえ つみれ汁



つみれ汁		
材料名	切り方	1人分(g)
生つみれ		18
しょうが		0.6
淡色辛みそ		0.3
酒		0.3
でんぷん		0.5
だいこん	5 mm ちょう	30
ねぎ	小口	10
にんじん	5 mm ちょう	10
わかめ(生)	2 c m	2
淡色辛みそ		4
赤色辛みそ		2
削り節・水		110

給食室をのぞいてみよう



機械や包丁を使い材料を切ります



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 ねぎ・にんじん・だいこんを切る。
- 3 しょうがをすり、汁にする。
- 4 わかめを切る。
- 5 生つみれにしょうが汁・酒・でんぷん・みそを入れて混ぜる。
- 6 だし汁に生つみれをつみ入れ、アクをとり、にんじん・だいこんを入れ煮る。
- 7 煮えたら、みそ・ねぎ・わかめを入れる。



削り節でだしをとります



生つみれに調味料等を入れて混ぜておきます



つみれ汁を作ります



みそをだして溶いておきます



キャベツを下ゆでします



磯香あえを作ります



肉そぼろを作ります

横浜市立綱島東小学校の給食

2020年



献立名 丸パン 牛乳 カレービーンズシチュー キャベツサラダ みかん



カレービーンズシチュー		
材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		20
だいず		17
チーズ(角)		3
じゃがいも	1.5 c m角	40
たまねぎ	1.5 c m角	45
にんじん	1 c m角	10
にんにく	みじん	0.1
米油		0.7
◆小麦粉		2.5
◆マーガリン		2.5
◆カレー粉		0.8
トマトケチャップ		1
中濃ソース		2
しょうゆ		1
塩		0.65
水		50

給食室の様子



野菜を切ります

カレールーを作ります

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 だいずをやわらかくゆでる。
- 2 にんじん・たまねぎ・にんにく・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・少量の塩を入れて炒める。
- 5 にんじん・じゃがいもを入れ、さらに炒め、水を入れて煮る。
- 6 煮えたらだいずを入れ、調味する。
- 7 カレールーを入れ、弱火でよく煮込む。
- 8 チーズを入れる。

だいずをゆでます



調味料を量っておきます



キャベツサラダを作ります



カレービーンズシチューを作ります



横浜市立綱島東小学校の給食

2019年



●献立名●

黒パン 牛乳 ホワイトシチュー ごぼうソテー りんご



給食室の様子



ホワイトシチュー		
材料名	切り方	1人分(g)
鶏肉		20
ベーコン		2
じゃがいも	1.5cm角	30
たまねぎ	1.5cm角	40
いんげん豆ペースト		30
にんじん	5mmいちょう	10
米油		0.7
◆バター		2
◆小麦粉		2
牛乳		20
豆乳		20
脱脂粉乳		5
塩		0.85
こしょう		0.02
水		40

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 いんげん豆ペーストを別容器にあける。
- 2 にんじん・たまねぎ・じゃがいもを切る。
- 3 ホワイトルーを作る。(◆の材料)
- 4 釜に油を入れ、弱火でベーコンを炒め、鶏肉を炒める。
- 5 たまねぎ・にんじんを入れ炒め、じゃがいも・水を入れて煮る。
- 6 煮えたら、いんげん豆ペーストを入れ調味する。
- 7 ホワイトルーを入れ、弱火で煮込む。
- 8 牛乳、牛乳で溶いた脱脂粉乳・豆乳を入れ、弱火で煮込む。



港北区の学校は、梅酒を使った給食のメニューがあります

横浜市立綱島東小学校の給食



●献立名●

ごはん 牛乳 凍り豆腐のそぼろ煮 みそ汁 のりのつくだ煮



給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
凍り豆腐		10
豚肉(ひき)		15
にんじん	せん	10
こまつな	2cm	9
ねぎ	小口	8
米油		0.7
しょうゆ		3
砂糖		1.4
みりん		1
塩		0.2
でんぷん		1
削り節・水		30

凍り豆腐のそぼろ煮の作り方

- 1 だしをとる。
- 2 こまつなを切り、ゆでる。
- 3 にんじん・ねぎを切る。
- 4 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 5 釜に油を入れ、豚肉・にんじんを炒め、調味料・だし汁を入れ煮る。
- 6 にんじんが煮えたら、ねぎ・凍り豆腐を入れる。
- 7 煮えたら、水溶きでんぷんを入れ、こまつなを入れる。



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

6月29日(月)

横浜市立綱島東小学校



【献立名】

- ごはん
- 牛乳
- さばのみそ煮
- ごまじょうゆ
あえ
- けんちん汁

