

横浜市立鶴ヶ峯小学校の給食



ごはん ぎゅうにゅう		
かつおのあんかけ		
そくせきづけ ぶたじる		
●かつおのあんかけ	しょうゆ	1
かつお（角）	酢	1
凍り豆腐	塩	0.2
でんぷん	●豚汁	
揚げ油（米油）	木綿豆腐	20
しょうが	豚肉	10
しょうゆ	だいこん	10
砂糖	ねぎ	10
みりん	こまつな	9
酒	ごぼう	8
でんぷん	にんじん	5
水	淡色辛みそ	6
●即席漬	赤色辛みそ	2
キャベツ	削り節・水	110
きゅうり		10

※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

かつおのあんかけ

- 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 凍り豆腐・かつおにでんぷんをまぶし油の温度160℃～170℃で揚げる。
- 4 調味料・水を煮立て、しょうが汁・水溶きでんぷん・凍り豆腐・かつおを入れる。

即席漬

- 1 きゅうりを切り、加熱処理する。
- 2 キャベツを切り、加熱処理する。
- 3 配食直前に野菜の水をきり、塩をふり、調味料であえる。

豚汁

- 1 だしをとる。
- 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 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 だし汁に豚肉を入れ、アクを取りながら煮る。
- 6 にんじん・ごぼう・だいこんを入れて煮る。
- 7 煮えたら豆腐を入れ、みそ・ねぎを入れる。
- 8 こまつなを入れる。



野菜は流水で3回洗います



削り節でだしをとります



きゅうりを加熱処理します

※加熱処理とは…湯の温度85℃以上で30秒以上ゆでること

かつおのあんかけを作ります



即席漬を作ります



豚汁を作ります





横浜市立鶴ヶ峯小学校の給食



変わり五目豆の作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
だいず		17
豚肉		10
凍り豆腐		5
じゃがいも	1.5 cm角	50
揚げ油 (米油)		
にんじん	1 cm角	10
ピーマン	1 cm角	5
こんにゃく	1 cm角	15
米油		0.5
しょうゆ		5.5
砂糖		1.8
みりん		1.2
水		25

- 1 だいずをやわらかくゆでる。
- 2 こんにゃくを切り、下ゆでする。
- 3 ピーマンを切り、ゆでる。
- 4 にんじんを切る。
- 5 じゃがいもを切り、油の温度160℃で揚げる。
- 6 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 7 油を熱し、豚肉を炒め、にんじん・こんにゃくを入れて炒める。
- 8 調味料・水を入れ、にんじんが煮えたら、凍り豆腐・だいずを入れて煮る。
- 9 材料に味がしみたら、じゃがいもを入れる。
- 10 ピーマンを入れる。



給食室をのぞいてみよう



ピーマンをゆでます



じゃがいもを揚げます



茎わかめスープを作ります



だいずをゆでます



変わり五目豆を作ります



横浜市立鶴ヶ峯小学校の給食

2021年
5月



献立名

麦ごはん 牛乳 回鍋肉 中華スープ アイスクリーム



回鍋肉		
材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		25
しょうゆ		0.5
酒		0.5
キャベツ	3 c m角	65
ねぎ	ななめ	10
ピーマン	1.5 c m角	7
赤ピーマン	1.5 c m角	5
しょうが	みじん	0.2
にんにく	みじん	0.1
米油		0.7
◆しょうゆ		3.5
◆砂糖		1.1
◆赤色辛みそ		2
◆酒		1
◆テンメンジャン		1
トウバンジャン		0.2
でんぶん		1
水		2

まきょうしやくしよ

給食室をのぞいてみよう

野菜・豆腐を
切ります



キャベツを下ゆでします

回鍋肉を作ります

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 キャベツを切り、下ゆでする。
- 2 ピーマン・赤ピーマン・ねぎ・
にんにく・しょうがを切る。
- 3 調味料(◆)を合わせておく。
- 4 釜に油を入れ、弱火でにんにく・
しょうがを炒め、トウバンジャンを炒める。
- 5 豚肉を炒め、酒・しょうゆを
ふり入れる。
- 6 ねぎ・ピーマン・赤ピーマンを入れて
炒め、合わせ調味料を入れる。
- 7 キャベツを入れ、水溶きでんぶんを
入れる。



中華スープを
作ります



横浜市立鶴ヶ峯小学校の給食

2020年



献立名

ごはん 牛乳 ハンバーグてりやきソース みそ汁



給食室の様子

みそ汁		
材料名	切り方	1人分(g)
もやし		35
にんじん	せん	5
こまつな	2 cm	9
えのきたけ	2 cm	5
小町ふ		2
淡色辛みそ		6
赤色辛みそ		2
削り節・水		120

作り方

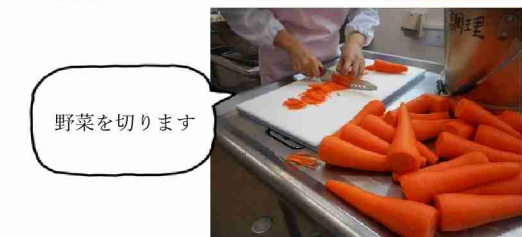
(給食室で実際に行っている作り方を紹介しています)



- 1 だしをとる。
- 2 にんじん、えのきたけを切る。
- 3 こまつなを切り、下ゆでする。
- 4 小町ふを水でもどし、軽くしぼる。
- 5 だし汁ににんじん・もやしを入れ煮る。
- 6 煮えたらえのきたけを入れ、みそを入れる。
- 7 小町ふ・こまつなを入れる。



こまつなに虫などがついていないか確認しながら、丁寧に洗います



野菜を切ります



ハンバーグ(冷凍)をスチームコンベクションオーブンで焼きます



みそ汁を作ります
出来上がりの温度を確認します



横浜市立鶴ヶ峯小学校の給食

2019年



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		
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	15
しらたき	3cm	30
米油		0.7
しょうゆ		6.5
砂糖		2.5
みりん		1
塩		0.1
水		5

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 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。



横浜市立鶴ヶ峯小学校の給食

6月

●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。



6月17日(月)

横浜市立鶴ヶ峯小学校



【献立名】

- ごはん
- 牛乳
- ジャガマーボー
- 酢ーラータン風
スープ

