

横浜市立都筑小学校の給食



はいがパン ぎゅうにゅう

カレービーンズシチュー

キャベツサラダ

●カレービーンズシチュー		●キャベツサラダ	
豚肉	20	キャベツ	45
だいず	17	砂糖	0.5
チーズ（角）	3	酢	1.3
じゃがいも	50	塩	0.35
たまねぎ	45	黒こしょう	0.01
にんじん	15		
にんにく	0.3		
米油	0.7		
小麦粉	2		
マーガリン	2		
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	0.7		
水	40		

※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

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



カレールーを作ります



カレービーンズシチュー

- 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 ルーを入れ、弱火でよく煮込む。
- 8 チーズを入れる。

キャベツサラダ

- 1 甘酢を作る。
- 2 キャベツを切り、加熱処理する。
- 3 配食直前にキャベツの水をきり、甘酢・黒こしょうであえる。



調味料を量って
おきます



キャベツを
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



カレービーンズ
シチューを作ります



キャベツサラダ
を作ります



横浜市立都筑小学校の給食

献立名

麦ごはん
牛乳
肉そぼろ
切干しだいこんの煮物
さつき汁



さつき汁の作り方

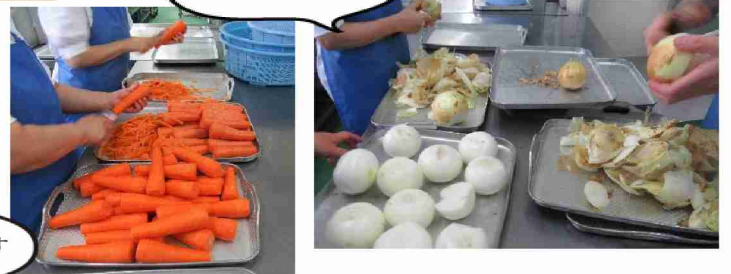
(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
木綿豆腐	1 c m角	25
たまねぎ	うす	20
さやえんどう	ななめ	5
わかめ(生)	2 c m	2
淡色辛みそ		7.5
削り節・水		115

- 1 だしをとる。
- 2 豆腐を切り、流水に通す。
- 3 さやえんどうを切り、下ゆでする。
- 4 たまねぎを切る。
- 5 わかめを切る。
- 6 だし汁にたまねぎを入れる。
- 7 煮えたら豆腐・みそ・わかめを入れる。
- 8 さやえんどうを入れる。

給食室をのぞいてみよう

にんじん・たまねぎの皮をむきます

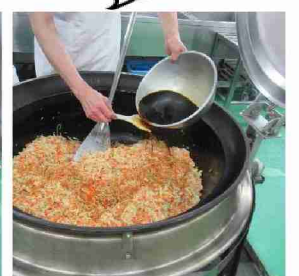


野菜は流水で3回洗います



切干しだいこんの煮物を作ります

機械や包丁を使い、材料を切ります



肉そぼろを作ります



さつき汁を作ります

横浜市立都筑小学校の給食



献立名

ぶどうパン 牛乳 きびなごフライ ゆでとうもろこし クリームスープ



給食室をのぞいてみよう

クリームスープ		
材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		10
ベーコン		2
じゃがいも	7mm ちょう	15
たまねぎ	うす	25
こまつな	2cm	9
にんじん	3mm ちょう	8
米油		0.7
牛乳		30
豆乳		30
脱脂粉乳		2
塩		0.7
こしょう		0.01
チキンブイヨン		20
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 チキンブイオンを別容器にあける。
- 2 こまつなを切り、下ゆでする。
- 3 にんじん・たまねぎ・じゃがいもを切る。
- 4 油を熱しベーコン・豚肉・たまねぎ・にんじん・じゃがいもを炒め、水・チキンブイオンを入れ、煮る。
- 5 煮えたら調味する。
- 6 牛乳・脱脂粉乳・豆乳を入れる。
- 7 こまつなを入れる。



野菜を切ります



きびなごフライを揚げます



とうもろこしをゆでます



こまつなを下ゆでします



クリームスープを作ります





横浜市立都筑小学校の給食

献立名 ごはん 牛乳 春巻 ゆで野菜 たっぷり野菜の担々スープ



たっぷり野菜の担々スープ		
材料名	切り方	1人分(g)
豚肉 (ひき)		10
キャベツ	短冊	25
にんじん	3mmいちょう	10
ねぎ	小口	10
こまつな	2cm	9
しめじ		5
しょうが	みじん	0.3
にんにく	みじん	0.2
はるさめ	3 c m	2
ごま油		0.5
トウバンジャン		0.2
◆ごま (白)		2
◆しょうゆ		1
◆酒		0.3
◆淡色辛みそ		3
塩		0.6
豚骨・水		110

給食室の様子



野菜は流水で3回洗います

野菜を切ります

もやしをゆでます

ごまに異物が入っていないか、確認しています

春巻を揚げます
中心まで火が通っているか、確認します

担々スープを作ります

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 豚骨でスープをとる。
- 2 しめじをほぐす。
- 3 こまつなを切り、下ゆでする。
- 4 キャベツ・ねぎ・にんじん・にんにく・しょうがを切る。
- 5 ごまをよく切り、しょうゆ・酒・みそとまぜておく。
- 6 はるさめをもどし、切る。
- 7 釜にごま油を入れ、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。
- 8 豚肉・ねぎを炒め、スープを入れて煮立ったら、にんじんを加える。
- 9 しめじ・キャベツを入れ、煮えたら調味し、はるさめを入れる。
- 10 こまつなを入れる。

横浜市立都筑小学校の給食



●献立名●

麦ごはん 牛乳 豚肉とだいこんの煮物 煮びたし 納豆



給食室の様子

豚肉とだいこんの煮物		
材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		30
じゃがいも	2cm角	25
だいこん	2cmいちょう	70
にんじん	1cmいちょう	20
しょうが	みじん	0.7
こんにゃく	1.5cm角	15
米油		0.7
しょうゆ		6
砂糖		1.2
みりん		1.2
塩		0.2
削り節・水		16

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 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。



横浜市立都筑小学校の給食

11月 2018

●献立名●

ぶどうパン 牛乳 鶏肉のから揚げ ボイルドブロッコリー 野菜スープ



給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
鶏肉(中角)		70
◆にんにく	みじん	0.2
◆しょうゆ		1
◆ワイン(白)		1
◆塩		0.4
◆こしょう		0.02
◆からし		0.2
◆オールスパイス		0.03
小麦粉		6
でんぷん		3
揚げ油(米油)		

鶏肉のから揚げの作り方

- 1 にんにくを切る。
- 2 鶏肉に下味(◆)をつける。
- 3 小麦粉とでんぷんを混ぜておく。
- 4 鶏肉に粉をまぶし、油の温度 160～170℃で揚げる。



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

9月3日(木)

横浜市立都筑小学校の給食

Bブロック



【献立名】

- ごはん
- 牛乳
- こんぶごはんの具
- ゴーヤチャンプル
- なし



ゴーヤチャンプルの作り方

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
豚肉		5	1 にがうり・にんじん・にんにくを切り、 にがうりは塩もみしてから、ゆでる。 2 小町ふをもどし、軽くしぼる。 3 鶏卵を割る。 4 釜にごま油を入れ、弱火でにんにくを炒め、豚肉・にんじん・もやし・にがうりを入れて炒める。 5 火が通ったら調味し、小町ふを入れる。 6 鶏卵をといて流し入れ、炒める。
鶏卵		10	
もやし		5	
にがうり	うす	2.5	
塩		0.3	
にんじん	せん	2.5	
にんにく	みじん	1	
小町ふ		1	
ごま油		0.2	
しょうゆ		10	