

横浜市立浦島小学校の給食



はいがごはん			
はくさいとツナのカレー			
ごま酢あえ プルーンはっこうにゅう			
●はくさいとツナのカレー	しょうゆ	2.5	
まぐろ油漬(フレク)	塩	0.8	
じゃがいも	水	75	
たまねぎ	50		
はくさい	30	●ごま酢あえ	
にんじん	10	もやし	45
しょうが	0.5	にんじん	5
にんにく	0.3	ごま(白)	3
米油	0.7	しょうゆ	2.5
小麦粉	7	砂糖	1.2
マーガリン	7	酢	2.5
カレー粉	1	●プルーンはっこう乳	
トマトケチャップ	2		200ml
中濃ソース	2		

※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

じゃがいもの芽を取り除きます



野菜裁断機でにんじんを切ります



はくさいとツナのカレー

- 1 まぐろ油漬をザルにあげる。
- 2 はくさいを葉ともとに分けて切る。
- 3 にんじん・たまねぎ・じゃがいも・にんにく・しょうがを切る。
- 4 カレールーを作る。
- 5 釜に油を入れ、弱火でにんにく・しょうがを炒め、たまねぎを入れてよく炒め、1/3量のカレー粉・少量の塩を加えて炒める。
- 6 にんじん・じゃがいも・はくさいのもとを入れ、さらに炒め、水を加えて煮込む。
- 7 煮えたら調味する。
- 8 ルーを入れて弱火でよく煮込む。
- 9 はくさいの葉・まぐろ油漬を入れる。

ごま酢あえ

- 1 にんじんを切る。
- 2 もやし・にんじんを下ゆでする。
- 3 ごまを切る。
- 4 調味料を煮立て、にんじん・もやし・ごまを入れる。

カレールーを作ります

別鍋でアレルギー除去食を作ります



もやしを下ゆでします



ごま酢あえを作ります



はくさいとツナのカレーを作ります





横浜市立浦島小学校の給食



チリコンカーンの作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
豚肉(ひき)		25
だいず(水煮)		37
たまねぎ	1cm角	40
カットトマト(缶)		30
にんじん	1cm角	10
にんにく	みじん	0.2
マカロニ(シェル)		6
米油		0.7
小麦粉		2
トマトケチャップ		4
中濃ソース		2
しょうゆ		1
ワイン(赤)		0.8
塩		0.5
こしょう		0.02
チリパウダー		0.3
水		12



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



キャベツサラダ・チリコンカーンを、クラスごとの食缶に秤で量って配食します

- 1 カットトマト缶を汁ごと別容器にあける。
- 2 だいずを別容器にあける。
- 3 たまねぎ・にんじん・にんにくを切る。
- 4 マカロニをかためにゆでる。
- 5 小麦粉を色づくまでから炒りする。
- 6 釜に油を入れ、弱火でにんにくを炒め、豚肉を炒める。
- 7 たまねぎ・にんじんを入れ、よく炒め、水を加えて煮る。
- 8 煮えたらカットトマトを入れ、調味し、だいずを入れ、煮る。
- 9 小麦粉をふり入れ、弱火で煮込み、マカロニ・ワイン・チリパウダーを入れる。



キャベツを加熱処理し、流水で冷まします

※加熱処理とは、湯の温度85℃以上で30秒以上ゆでること



チリコンカーンを作ります



横浜市立浦島小学校の給食



献立名

ごはん 牛乳 肉じゃが きゅうりの梅肉あえ だいずとじゃこの炒り煮



肉じゃが		
材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		30
じゃがいも	2 c m角	60
たまねぎ	くし	50
にんじん	乱	20
つきこんにゃく	3 c m	30
米油		0.7
しょうゆ		5
砂糖		2
みりん		0.5
塩		0.1
水		5

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 つきこんにゃくを切り、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・つきこんにゃく、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。

きゅうりの給食室をのそいでみよう



野菜は流水で3回洗います



豚肉が納品されたら肉専用の容器に移し替えます



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



きゅうりを加熱処理し、流水で冷まします



だいずとじゃこの炒り煮を作ります



肉じゃがを作ります



きゅうりの梅肉あえを作ります



※加熱処理とは・・・湯の温度85℃以上で30秒以上ゆでること。

横浜市立浦島小学校の給食



献立名 食パン 牛乳 ツナサンドの具 野菜のスープ煮 ぶどう



給食室の様子

ツナサンドの具		
材料名	切り方	1人分(g)
まぐろ油漬(7レク)		35
チーズ(角)		5
たまねぎ	みじん	16
にんじん	みじん	8
米油		0.5
砂糖		0.8
酢		2
塩		0.05
こしょう		0.01

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 まぐろ油漬をザルにあける。
- 2 たまねぎ・にんじんを切る。
- 3 油を熱し、たまねぎ・にんじんを炒める。
- 4 まぐろ油漬を入れ、煮えたら砂糖・塩・こしょうを入れる。
- 5 チーズを入れ、煮えたら火を止める直前に酢を入れる。



にんじん・たまねぎの皮をむきます



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



ぶどうをクラスごとの食缶に配食します



豚骨を煮てスープを作ります



ツナサンドの具を作ります



野菜のスープ煮を作ります



横浜市立浦島小学校の給食



秋味ごはん（はいがごはん） 牛乳 のっぺい汁 かき



給食室の様子

のっぺい汁		
材料名	切り方	1人分(g)
鶏肉		10
油揚げ	短冊	5
さといも	7mm半月	15
だいこん	5mmいちよう	20
にんじん	5mmいちよう	15
ねぎ	小口	10
こまつな	2cm	6
こんにやく	短冊	5
しょうゆ		4
塩		0.45
でんぷん		1
削り節・水		100

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 油揚げは油抜きし、切る。
- 3 こんにやくを切り、下ゆでする。
- 4 こまつなを切り、下ゆでする。
- 5 ねぎ・にんじん・だいこん・さといもを切る。
- 6 だし汁に鶏肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- 7 こんにやく・にんじん・だいこん・さといも・油揚げを入れ、煮えたら調味する。
- 8 水溶きでんぷんを入れ、ねぎを入れる。
- 9 こまつなを入れる。



横浜市立浦島小学校の給食

11月

2018

●献立名●

ココアブレット 牛乳 米粉シチュー 野菜サラダ みかん



給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
鶏肉		20
たら(角)		10
じゃがいも	2cm角	45
たまねぎ	2cm角	60
にんじん	8mmいちょう	10
こまつな	2cm	9
米油		0.7
牛乳		25
豆乳		25
バター		0.2
塩		1.1
こしょう		0.03
米粉		4
水		20

米粉シチューの作り方

- 1 こまつなを切り、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、鶏肉・たまねぎ・にんじん・じゃがいもを炒め、水を入れて煮る。
- 4 煮えたら、たらを入れる。
- 5 牛乳・豆乳を入れ調味し、水で溶いた米粉を入れる。
- 6 こまつな・溶かしバターを入れる。



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

5月12日(木)

横浜市立浦島小学校の給食

Aブロック



【献立名】

- ごはん
- 牛乳
- かつおの
ごまみそあえ
- 磯香あえ
- かきたま汁

かつおのごまみそあえの作り

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
かつお(角)		40	1 しょうがをすり、汁にする。
凍り豆腐		5	2 ごまを炒って、切りごまにする。
でんぷん		5	3 凍り豆腐をもどし、しぼる。
揚げ油(米油)		5	4 凍り豆腐・かつおにでんぷんをまぶし、油の温度170~180℃で揚げる。
ごま(白)	切る	3	5 調味料・水を煮立てる。煮立ったら、しょうが汁・揚げた凍り豆腐・かつおを入れる。
しょうが	汁	0.8	6 ごまを入れる。
しょうゆ		1.5	
砂糖		1.4	
甘みそ		5	
酒		1	
水		15	