

# 横浜市立牛久保小学校の給食



むぎごはん ぎゅうにゅう	
ぶたにくのごままぶし	
けんちんじる なっとう	
●豚肉のごままぶし	●けんちん汁
豚肉 40	木綿豆腐 25
ごぼう 15	油揚げ 5
にんじん 10	だいこん 15
こまつな 9	ねぎ 10
しょうが 1.2	にんじん 8
つきこんにゃく 15	ごま油 0.5
ごま（白） 6	しょうゆ 4
しょうゆ 4	塩 0.35
砂糖 2	削り節・だし昆布・水
みりん 1	120
酒 2	●納豆
	納豆 30
	しょうゆ 1.6
	みりん 0.6
	削り節・水 1.6

※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

にんじんの皮を  
むきます



昆布・削り節で  
だしをとります



## 豚肉のごままぶし

- 1 つきこんにゃくを切り、下ゆです。
- 2 こまつなを切り、ゆでる。
- 3 にんじん・しょうが・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
- 4 ごまを切る。
- 5 調味料を煮立たせ、しょうが・豚肉を入れてほぐし、つきこんにゃく・ごぼう・にんじんを入れ、汁がなくなるまで炒りつける。
- 6 ごまを入れる。
- 7 こまつなを入れる。

## けんちん汁

- 1 削り節・昆布でだしをとる。
- 2 豆腐を切り、流水に通す。
- 3 油揚げを油抜きし、切る。
- 4 ねぎ・にんじん・だいこんを切る。
- 5 ごま油を熱し、にんじん・だいこんを炒める。
- 6 だし汁を入れ、煮えたら調味し、豆腐・油揚げ・ねぎを入れる。

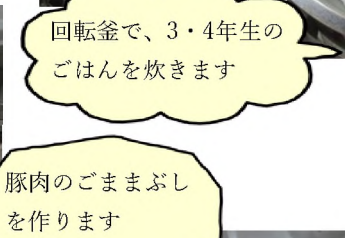
けんちん汁を  
作ります



回転釜で、3・4年生の  
ごはんを炊きます



豚肉のごままぶし  
を作ります





# 横浜市立牛久保小学校の給食

献立名

丸パン  
牛乳  
あじフライ  
こふぎいも  
クリームスープ



## クリームスープの作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		10
たまねぎ	うす	30
にんじん	3mmいちょう	15
こまつな	2cm	9
牛乳		20
豆乳		20
脱脂粉乳		2
塩		0.7
こしょう		0.02
チキンブイヨン		15
水		45

## 給食室をのぞいてみよう

- 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。
- 3 にんじん・たまねぎを切る。
- 4 水に豚肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- 5 チキンブイオン・にんじん・たまねぎを入れ、煮えたら調味する。
- 6 牛乳・といた脱脂粉乳・豆乳を入れる。
- 7 こまつなを入れる。



こまつなを下ゆでします



こふぎいもを作ります

あじフライを揚げます



クリームスープを作ります



別鍋でアレルギー除去食を作ります



# 横浜市立牛久保小学校の給食

2021年  
7月



献立名

鶏ごぼうごはん (ごはん) 牛乳 すましそうめん えだまめ



すましそうめん		
材料名	切り方	1人分(g)
そうめん		10
うずら卵 (缶)		17
鶏肉		10
こまつな	2 c m	9
にんじん	せん	7
しょうが		0.3
しょうゆ		0.8
塩		0.7
削り節・だし昆布・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 削り節・昆布でだしをとる。
- 2 うずら卵 (缶) をザルにあける。
- 3 こまつなを切り、下ゆでする。
- 4 にんじんを切る。
- 5 しょうがをすり、汁にする。
- 6 そうめんを1/2に折り、かためにゆで、流水でよくすすぐ。
- 7 だし汁に鶏肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- 8 にんじんを入れ、調味する。
- 9 うずら卵を入れる。
- 10 そうめん・しょうが汁を入れる。
- 11 こまつなを入れる。

きょうしゅう  
給食室をのぞいてみよう



ごぼうの皮をむきます



油揚げを熱湯に通し  
油抜きをします

鶏肉に骨などが入っていないか、検品します



機械や包丁を使い  
材料を切ります

削り節と昆布で  
だしをとります



鶏ごぼうごはんの具  
を作ります



すましそうめんを  
作ります



そうめんをゆでます



えだまめをゆでます



# 横浜市立牛久保小学校の給食



献立名 豚角煮丼 (はいがごはん) 牛乳 ぶどう豆 みそ汁



豚角煮丼の具		
材料名	切り方	1人分(g)
豚肉(角)		40
うずら卵(缶)		18
ねぎ	小口	10
こまつな	2cm	9
しめじ	ほぐす	8
にんにく	みじん	0.1
米油		0.7
しょうゆ		5
砂糖		2
みりん		1
酒		2
黒こしょう		0.02
でんぷん		0.2
水		3

給食室の様子



たまねぎの皮をむきます



だいずがやわらかくなるまでゆでます

野菜を切ります



こまつなをゆでます



みそ汁を作ります



クラスごとのワゴンにセットします



豚角煮丼の具を作り、クラスごとの食缶に量って配食します



## 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 うずら卵缶をザルにあける。
- 2 こまつなを切り、ゆでる。
- 3 しめじをほぐし、ねぎ・にんにくを切る
- 4 釜に油を入れ、弱火でにんにく・ねぎを炒め、豚肉を炒める。
- 5 調味料・水を入れて煮る。
- 6 しめじを入れる。
- 7 うずら卵を入れ、煮含める。
- 8 水溶きでんぷん・こまつなを入れる。



# 横浜市立牛久保小学校の給食



●献立名●

ごはん 牛乳 煮魚 だいずの磯煮 沢煮椀



沢煮椀		
材料名	切り方	1人分(g)
豚肉(細)		9
みずな	2cm	10
にんじん	せん	10
ごぼう	ささがき	10
ねぎ	斜め	10
えのきたけ	3cm	7
しょうが		0.3
しょうゆ		1.5
塩		0.8
でんぷん		0.5
削り節・だし昆布・水		110

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 削り節・昆布でだしをとる。
- 2 みずな・ねぎ・にんじん・ごぼう  
えのきたけを切り、ごぼうは水につける。
- 3 しょうがをすり、汁にする。
- 4 だし汁に豚肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- 5 ごぼう・にんじんを入れる。
- 6 煮えたら調味し、水溶きでんぷんを入れ、えのきたけ・ねぎを入れる。
- 7 しょうが汁・みずなを入れる。



# 横浜市立牛久保小学校の給食



## ●献立名●

ごはん 牛乳 クービリチー にんじんのしりしり すまし汁

給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
まぐろ油漬(フレーク)		15
にんじん	せん	30
平さやいんげん	5mmななめ	5
ごま油		0.5
みりん		1.5
しょうゆ		1.5

### にんじんのしりしりの作り方

- 1 まぐろ油漬をザルにあける。
- 2 にんじん、平さやいんげんを切る。
- 3 平さやいんげんを下ゆです。
- 4 油を熱し、にんじん、平さやいんげんの順にしんなりするまで炒める。
- 5 まぐろ油漬を入れ、さらに炒め、調味料を入れる。

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。



12月 7日 (水)

## 横浜市立牛久保小学校の給食 Bブロック



## 【献立名】

- ・麦ごはん
- ・牛乳
- ・煮魚
- ・磯香あえ
- ・豚汁

## 煮魚の作り方

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
さば		50	1 しょうがを切る。
しょうが	せん	1.5	2 調味料と水を煮立たせ、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。
しょうゆ		3.5	
砂糖		2.8	
酢		1.5	3 煮汁が上がったら、落とし蓋をし、釜を回転させながら中火～弱火で煮る。
酒		2	
水		10	4 煮えたら火を止め、冷ます。