

横浜市立潮田小学校の給食



ごはん ぎゅうにゅう		
かつおそぼろ けんちん汁		
しらたまぜんざい		
●かつおそぼろ	にんじん	10
かつお（フレーク）	ねぎ	8
にんじん	ごぼう	8
たまねぎ	こんにゃく	10
こまつな	ごま油	0.5
しょうが	しょうゆ	4
しょうゆ	塩	0.4
砂糖	削り節・だし昆布・水	110
赤色辛みそ		
みりん		
酒		
水		
●けんちん汁	●白玉ぜんざい	
木綿豆腐	しらたま（冷）	20
だいこん	あずき	18
	砂糖	7
	塩	0.05
	水	50

※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



かつおそぼろ

- 1 かつおフレークを解凍し、別容器にあける。
- 2 こまつなを切り、ゆでる。
- 3 にんじん・たまねぎ・しょうがを切る。
- 4 1/2量の水・しょうが・にんじん・たまねぎを入れ、火にかける。
- 5 たまねぎ・にんじんが煮えたら、かつお・残りの水を入れ、調味料を入れて炒りつける。
- 6 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 こんにゃくを切り、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 ごま油を熱し、ごぼう・こんにゃく・にんじん・だいこんを炒める。
- 6 だし汁を入れる。
- 7 煮えたら調味し、豆腐・ねぎを入れる。

白玉ぜんざい

- 1 あずきを一度沸騰させ、ゆでこぼし、分量の水を入れて、やわらかくゆでる。
- 2 砂糖を2〜3回に分けて入れ、煮含め、塩を入れる。
- 3 しらたまを別容器にあける。
- 4 しらたまをゆで、入れる。



機械や包丁を使い材料を切ります



こまつなをゆでます



白玉ぜんざいを作ります



かつおそぼろを作ります



昆布・削り節でだしをとります



けんちん汁を作ります





横浜市立潮田小学校の給食



生揚げのそぼろ煮の作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
生揚げ	2cm角	60
しょうゆ		4
砂糖		3
水		10
豚肉(ひき)		15
じゃがいも	2cm角	45
たまねぎ	2cm角	40
にんじん	5mmいちよう	15
こまつな	2cm	7
しょうが	みじん	0.3
米油		0.7
しょうゆ		4
みりん		1
でんぷん		1.2
削り節・水		20

- 1 だしをとる。
- 2 生揚げを油抜きして切り、別煮する。
- 3 こまつなを切り、ゆでる。
- 4 にんじん・たまねぎ・じゃがいも・しょうがを切る。
- 5 釜に油を入れ、弱火でしょうがを炒め、ひき肉・にんじん・たまねぎ・じゃがいもを炒める。
- 6 だし汁を入れて調味し、煮る。
- 7 煮えたら水溶きでんぷんを入れ、生揚げ・こまつなを入れる。



給食室をのぞいてみよう



生揚げを熱湯に通し油抜きします



生揚げを別煮します



生揚げのそぼろ煮を作ります



磯香あえを作ります



こまつなをゆでます



横浜市立潮田小学校の給食



2021年



献立名

ひじきごはん (麦ごはん) 牛乳 メヒカリフライ みそ汁



みそ汁

材料名	切り方	1人分(g)
キャベツ	短冊	20
こまつな	2 c m	9
切干しだいこん	2 c m	2
淡色辛みそ		5.5
赤色辛みそ		1.5
削り節・水		115

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 こまつなを切り、下ゆでする。
- 3 キャベツを切る。
- 4 切干しだいこんをもどし、切る。
- 5 だし汁に切干しだいこんを入れて煮る。
- 6 煮えたらキャベツを入れ、みそを入れる。
- 7 こまつなを入れる。

給食室をのぞいてみよう

ひじきをもどします



こまつなを下ゆでし流水で冷まします



みそを溶いておきます



ひじきごはんの具を作ります



メヒカリフライを揚げます



みそ汁を作ります
出来上がりの温度を確認します



クラスごとの食缶に量って配食します



横浜市立潮田小学校の給食

2020年



献立名 はいがごはん ポークカレー ごま酢あえ プルーンはっこう乳



ポークカレー		
材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		20
じゃがいも	1.5cm角	55
たまねぎ	2cm角	60
にんじん	5mmいちょう	15
しょうが	みじん	0.5
にんにく	みじん	0.3
米白絞油		0.7
小麦粉		8
マーガリン		7
カレー粉		1
トマトケチャップ		2
中濃ソース		3
しょうゆ		2
塩		0.9
水		80

給食室の様子



じゃがいもの皮をむき、芽を取り、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 にんじん・たまねぎ・じゃがいも・にんにく・しょうがを切る。
- 2 カレールーを作る。
(小麦粉・マーガリン・2/3量のカレー粉)
- 3 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、豚肉と1/3量のカレー粉・少量の塩を加えて炒める。
- 4 にんじん・じゃがいもを入れ、さらに炒め、水を加えて煮込む。
- 5 煮えたら調味料を入れる。
- 6 カレールーを入れて弱火でよく煮込む。



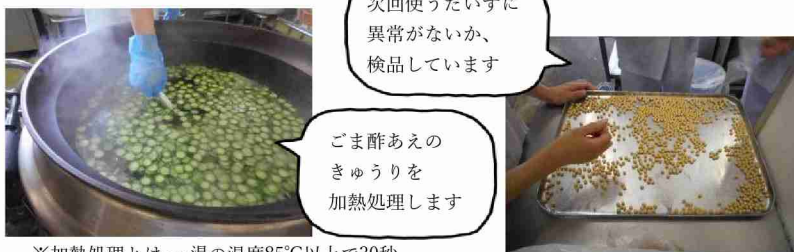
にんじん、たまねぎを切ります



カレールーを作ります

アレルギー除去食を作ります

回転釜で、ポークカレーを作ります



次回使うだいに異常がないか、検品しています

ごま酢あえの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。



横浜市立潮田小学校の給食

2019年



●献立名●

ひじきごはん (麦ごはん) 牛乳 煮魚 みそ汁



ひじきごはんの具

材料名	切り方	1人分(g)
油揚げ	せん	5
凍り豆腐(細)		2
にんじん	せん	10
ひじき		2
ごま(白)		2
揚げ油(米油)		0.5
しょうゆ		3.2
砂糖		1
みりん		1.2
水		10

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 ひじきをもどし、水をきる。
- 2 油揚げを油抜きし、切る。
- 3 にんじんを切る。
- 4 ごまを切る。
- 5 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 6 油を熱し、ひじき・にんじんを炒め、調味料・水・凍り豆腐・油揚げを入れ、煮含める。(汁が少し残る程度)
- 7 ごまを入れる。



横浜市立潮田小学校の給食



●献立名●

ロールパン 牛乳 変わり五目豆 わかめスープ 晩柑



給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
だいず		16
豚肉		15
凍り豆腐		3
でんぷん		3
じゃがいも	1.5cm角	45
揚げ油(米油)		
にんじん	1cm角	10
ピーマン	1cm角	5
こんにゃく	1.5cm角	20
米油		0.5
しょうゆ		5.5
砂糖		2
みりん		1
水		25

変わり五目豆の作り方

- 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 凍り豆腐にでんぷんをまぶし、油の温度160～170℃で揚げる。
- 8 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。
- 9 調味料・水を入れ、にんじんが煮えたら、だいずを入れて煮る。
- 10 材料に味がしみたら、凍り豆腐・じゃがいもを入れる。
- 11 ピーマンを入れる。

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。



9月30日(水)

横浜市立潮田小学校の給食

Aブロック



【献立名】

- ・麦ごはん
- ・牛乳
- ・麻婆なす
- ・にらたまスープ



麻婆なすの作り方

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
なす	乱	60	1 サラダ用こんにゃくをザルにあける。
揚げ油(米油)		3	2 なすを切り、水につける。
豚肉(ひき)		20	3 赤ピーマン・ねぎ・にんじん・しょうが・
ねぎ	みじん	10	にんにくを切る。
にんじん	みじん	10	4 なすを油の温度180℃で揚げる。
赤ピーマン	1cm角	5	5 釜に油を入れ、弱火でにんにく・
しょうが	みじん	0.8	しょうが・トウバンジャンを炒め、豚肉・
にんにく	みじん	0.3	こんにゃく・にんじんを入れる。
サラダ用こんにゃく(きざみ)		8	6 ねぎ・赤ピーマンを入れ、さらに炒め、
米油		0.5	調味する。
しょうゆ		4	7 水溶きでんぷんでとろみをつけ、
砂糖		1	なすを入れる。
赤色辛みそ		1	8 ごま油を入れ、火を止める。
テンメンジャン		1	
トウバンジャン		0.25	
ごま油		0.2	
でんぷん		1.5	
水		15	