

# 横浜市立美しが丘東小学校の給食



ぶどうパン ぎゅうにゅう	
なつやさいのスパゲティ	
コーンサラダ チーズ	
●夏野菜のスパゲティ	●コーンサラダ
スパゲティ 30	キャベツ 40
まぐろ油漬(フレク) 25	スイートコーン(ホール) 15
たまねぎ 35	きゅうり 7
トマト 30	米サラダ油 3
ズッキーニ 15	砂糖 0.2
なす 10	酢 2
ピーマン 5	塩 0.3
にんにく 0.5	こしょう 0.02
オリーブ油 0.7	からし 0.03
塩 0.9	
こしょう 0.03	●チーズ 15
バジル(乾) 0.03	

※給食室での作り方を紹介しています。

## 夏野菜のスパゲティ

- 1 まぐろ油漬をザルにあげる。
- 2 ピーマンを切り、ゆでる。
- 3 トマト・なす・ズッキーニ・たまねぎ・にんにくを切り、なすは水につける。
- 4 釜にオリーブ油を入れ、弱火でにんにくを炒め、たまねぎ・ズッキーニ・なすを炒め、トマトを入れて調味し、まぐろ油漬を入れる。
- 5 スパゲティをかためにゆでる。
- 6 スパゲティを入れバジルを入れる。
- 7 ピーマンを入れる。

## コーンサラダ

- 1 きゅうり・キャベツを切り、加熱処理する。
- 2 スイートコーン(ホール)をザルにあげる。
- 3 配食直前に野菜の水をきり、コーンを入れてあえる。
- 4 ドレッシングソースを作り、クラスごとに配食する。



給食室をのぞいてみよう

たまねぎの皮をむきます



野菜は流水で3回洗います



大きなミキサーでドレッシングソースを作ります

スパゲティをゆでます



コーンサラダを作ります

夏野菜のスパゲティを作ります





# 横浜市立美しが丘東小学校の給食

献立名

麦ごはん  
牛乳  
豚肉のごままぶし  
塩ちゃんこ汁  
焼きのり



## 豚肉のごままぶしの作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		35
ごぼう	ささがき	15
にんじん	せん	10
こまつな	2 c m	9
しょうが	みじん	1.2
つきこんにやく	3 c m	15
ごま (白)		6
しょうゆ		4
砂糖		1.8
みりん		1
酒		2

### 給食室をのぞいてみよう

- 1 つきこんにやくを切り、下ゆでする。
- 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、つきこんにやく・ごぼう・にんじんを入れる。
- 6 ごま・こまつなを入れる。



こんにやくを下ゆでします



野菜は流水で3回洗います



機械や包丁を使い、材料を切ります



昆布・削り節でだしをとります



塩ちゃんこ汁を作ります



豚肉のごままぶしを作ります



# 横浜市立美しが丘東小学校の給食



献立名

ごはん 牛乳 白身魚のチリソース とうがんのスープ



白身魚のチリソース		
材料名	切り方	1人分(g)
メルルーサ(角)		35
凍り豆腐		4
でんぷん		5
揚げ油(米油)		
◆ねぎ	小口	12
◆にんにく	みじん	0.4
◆しょうが	みじん	0.4
◆米油		0.4
◆トマトケチャップ		7
◆しょうゆ		1
◆砂糖		0.4
◆トウバンジャン		0.1
◆でんぷん		0.4
◆水		12

給食室をのぞいてみよう



野菜は流水で3回洗います



とうがんに切ります



凍り豆腐をもどし、しぼります



凍り豆腐、メルルーサを油で揚げます



とうがんのスープを作ります



白身魚のチリソースを作ります



## 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 ねぎ・にんにく・しょうがを切る。
- 2 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 3 凍り豆腐・メルルーサにでんぷんをまぶし、油の温度170～180℃で揚げる。
- 4 釜に油を入れ、にんにく・しょうがを弱火で炒め、トウバンジャン・ねぎを炒め、調味料と水を入れて煮る。
- 5 水溶きでんぷんを加え、メルルーサ・凍り豆腐を入れる。

# 横浜市立美しが丘東小学校の給食



献立名 五目ごはん (ごはん) 牛乳 鶏肉の甘辛煮 すまし汁



五目ごはんの具		
材料名	切り方	1人分(g)
油揚げ	せん	8
凍り豆腐(細)		1
にんじん	せん	10
さやいんげん	ななめ	5
かんぴょう	1cm	3
ごま(白)		2
しょうゆ		2
砂糖		2
みりん		1
塩		0.4
水		10



## 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 かんぴょうをもどし、切る。
- 2 油揚げを油抜きし、切る。
- 3 さやいんげんを切り、ゆでる。
- 4 にんじんを切る。
- 5 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 6 ごまを切る。
- 7 調味料と水を煮立たせ、  
にんじん・かんぴょう・油揚げ・  
凍り豆腐を入れて煮る。  
(汁が少し残る程度)
- 8 さやいんげん・ごまを入れる。

## 給食室の様子



作業前に体操を行い、  
けがを予防します



野菜を切ります



かんぴょうを  
湯でもどします



こまつなを  
下ゆでします



五目ごはんの具  
を作ります



調味料を計量  
しておきます



鶏肉の甘辛煮  
を作ります



すまし汁を  
作ります



# 横浜市立美しが丘東小学校の給食

2019年



●献立名●

はいがごはん 牛乳 はまなちゃんおかわりすぶた 茎わかめスープ



## 茎わかめスープ

材料名	切り方	1人分(g)
もやし		25
にんじん	せん	8
ねぎ	小口	5
茎わかめ	2 cm	5
しょうゆ		1
塩		0.7
こしょう		0.02
ごま油		0.2
チキンブイヨン		20
水		95

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 ねぎ・にんじんを切る。
- 3 茎わかめを洗い、切る。
- 4 水・チキンブイオン・にんじん・もやしを入れ、煮えたら調味する。
- 5 茎わかめ・ねぎを入れる。
- 6 ごま油を入れる。

給食室の様子



●献立名●

はいがごはん 牛乳 豚角煮丼の具 ぶどう豆 みそ汁



給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
豚肉(角)		40
うずら卵(缶)		18
ねぎ	みじん	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		5.3
砂糖		2
みりん		1
酒		2
黒こしょう		0.02
でんぷん		0.2
水		3

豚角煮丼の具の作り方

- 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、弱火でねぎ・にんにくを炒め、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 うずら卵を入れて煮含める。
- 8 水溶きでんぷん・こまつなを入れる。



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

4月15日（金）

横浜市立美しが丘東小学校の給食

Bブロック



## 【献立名】

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・生揚げのそぼろ煮
- ・磯香あえ

## 生揚げのそぼろ煮の作り方

給食の作り方です。参考にしてみてください

材 料	切り方	一人分 g	作り方
生揚げ	1.5 cm 角	60	1 だしをとる。 2 生揚げを油抜きして切り、別に煮る。 3 じゃがいも・たまねぎ・にんじん・しょうがを切る。 4 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・じゃがいもの順に炒め、調味し、だし汁を入れて煮る。 5 煮えたら、水溶きでんぷんを入れ、別煮した生揚げを入れる。
しょうゆ		4	
砂糖		3	
水		10	
豚肉（ひき）		25	
じゃがいも	1.5 cm 角	40	
たまねぎ	2 cm 角	40	
にんじん	いちょう	15	
しょうが	みじん	0.3	
米油		0.7	
しょうゆ		4.5	
みりん		1	
でんぷん		1.2	
削り節		0.3	
水		20	