

# 横浜市立美しが丘西小学校の給食



ごはん ぎゅうにゅう  
ツナそぼろ あげだいたず  
さわにわん

●ツナそぼろ	●沢煮椀	
まぐろ油漬（フレ	豚肉（細）	10
まぐろ水煮（フレ	だいこん	10
凍り豆腐（細）	ねぎ	10
にんじん	にんじん	8
しょうが	えのきたけ	8
しょうゆ	みずな	5
砂糖	しょうが	0.3
酒	しょうゆ	1
水	塩	0.7
●揚げだいたず	でんぶん	0.5
だいたず（水煮）	削り節・だし昆布・水	120
でんぶん		
揚げ油（米油）		
塩		0.1

※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

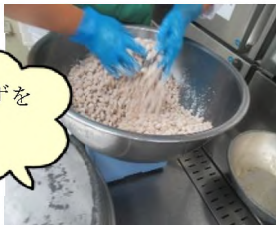
機械や包丁を使い、  
野菜を切ります



昆布・削り節で  
だしをとります



揚げだいたずを  
作ります



## ツナそぼろ

- 1 まぐろ油漬をザルにあける。
- 2 まぐろ水煮をボールにあける。  
(汁も使用する)
- 3 にんじん・しょうがを切る。
- 4 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 5 水・調味料・しょうが・にんじんを入れ  
火にかける。煮立ったら、まぐろ油漬・  
水煮・凍り豆腐を入れ、  
汁がなくなるまで炒りつける。

## 揚げだいたず

- 1 だいたずを別容器にあける。
- 2 塩を炒る。
- 3 だいたずにでんぶんをまぶし、油の温度  
170℃～180℃で揚げる。
- 4 塩をふり配食する。

## 沢煮椀

- 1 削り節・昆布でだしをとる。
- 2 みずな・にんじん・えのきたけ・ねぎ・  
だいこんを切る。
- 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 だいこん・にんじんを入れる。
- 6 煮えたらえのきたけを入れ調味し、  
水溶きでんぶんを入れる。
- 7 しょうが汁・みずな・ねぎを入れる。



ツナそぼろを  
作ります



沢煮椀を作ります



# 横浜市立美しが丘西小学校の給食

献立名

麦ごはん  
牛乳  
栄養満点丼の具  
メヒカリフライ  
みそ汁



## 栄養満点丼の具の作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
牛肉(ひき)		25
乾燥大豆(粒状)		2.5
にんじん	せん	10
こまつな	2cm	9
にんにく	みじん	0.4
しょうが	みじん	0.3
しらたき	2cm	10
ひじき		2
ごま(白)		2
ごま油		0.5
しょうゆ		3
酒		1
砂糖		0.4
チキンブイヨン		3
水		5

給食室をのぞいてみよう



たまねぎの皮をむきます

機械や包丁を使い、材料を切ります



- 1 ひじきをもどし、水をきる。
- 2 乾燥大豆をもどす。
- 3 チキンブイオンを別容器にあける。
- 4 しらたきを切り、下ゆでする。
- 5 こまつなを切り、ゆでする。
- 6 にんじん・にんにく・しょうがを切る。
- 7 ごまを切る。
- 8 釜にごま油を入れ、弱火でにんにく・しょうがを炒める。
- 9 牛肉を入れよく炒め、乾燥大豆・にんじん・ひじき・しらたきを炒める。
- 10 チキンブイオン・水を入れ、調味する。
- 11 ごま・こまつなを入れる。

削り節でだしをとります



栄養満点丼の具を作ります



メヒカリフライを揚げます



みそ汁を作ります



# 横浜市立美しが丘西小学校の給食

2021年  
12月

2021年



献立名

ごはん 牛乳 さばのあんかけ ほうとう みかん



ほうとう		
材料名	切り方	1人分(g)
ほうとう(冷凍)		30
豚肉		5
油揚げ	短冊	5
かぼちゃ(冷凍)		20
だいこん	5mmいちょう	10
ねぎ	ななめ	10
こまつな	2cm	9
にんじん	3mmいちょう	5
ごぼう	さがぎ	5
しょうゆ		1
淡色辛みそ		5
赤色辛みそ		1
削り節・水		120

給食室をのぞいてみよう

冷凍ではなく、  
生のかぼちゃを  
使いました



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 ほうとう・かぼちゃを別容器にあける。
- 3 油揚げを油抜きし、切る。
- 4 こまつなを切り、下ゆでする。
- 5 ねぎ・にんじん・だいこん・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
- 6 だし汁に豚肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- 7 ごぼう・だいこん・にんじんを入れる。
- 8 煮えたら油揚げを入れ調味する。
- 9 ほうとう・かぼちゃ・ねぎを入れる。
- 10 こまつなを入れる。



ほうとうを作ります



さばのあんかけを  
作ります



中まで火が通って  
いるか、温度を  
確認します



# 横浜市立美しが丘西小学校の給食



献立名    ごはん   牛乳   金目鯛のあんかけ   ほうとう   のりのつくだ煮

美しが丘西小学校  
独自のメニューです



金目鯛のあんかけ		
材料名	切り方	1人分(g)
金目鯛		60
でんぷん		2
米油		4
◆しょうゆ		1.7
◆砂糖		2.5
◆みりん		1
◆塩		0.2
◆でんぷん		0.39
◆水		14

## 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 たれを作る。
- 2 魚にでんぷんをまぶし、油の温度160℃～170℃で揚げる。
- 3 魚が熱いうちにたれをかける。

## 給食室の様子



ほうとうの材料を切ります



削り節でだしをとります



金目鯛のあんかけを作ります



ほうとうを作ります



# 横浜市立美しが丘西小学校の給食

2019年



●献立名●

五目ずし（ごはん） 牛乳 鶏肉の甘辛煮 すまし汁



## 五目ずしの具

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	1 cm	3
ごま(白)		2
しょうゆ		2
砂糖		2
酢		2
みりん		1
塩		0.4
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 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 酢を除く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 酢・さやいんげん・ごまを入れる。

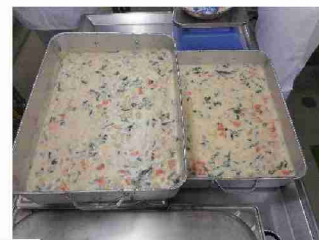


●献立名●

黒パン 牛乳 さけのグラタン コーンサラダ



給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
さけ(角)		30
ワイン(白)		1
塩		0.1
鶏肉		10
じゃがいも	1.5cm角	40
たまねぎ	1.5cm角	40
ほうれんそう	2cm	10
にんにく	みじん	0.1
米油		0.7
小麦粉		2.5
バター		2.5
牛乳		20
豆乳		30
脱脂粉乳		4
塩		0.8
こしょう		0.02
水		30
◆パン粉		4
◆バター		2
◆粉チーズ		2

## さけのグラタン

- 1 ほうれんそうを切り、ゆでる。
- 2 じゃがいも・にんにく・たまねぎを切る。
- 3 ホワイトルーを作る。
- 4 さけをゆで、塩・ワインにつける。
- 5 釜に油を入れ、弱火でにんにくを炒め、鶏肉・たまねぎを入れてよく炒める。
- 6 じゃがいもを入れさらに炒め、水を加える。
- 7 材料が煮えたら調味する。
- 8 ルーを入れ、牛乳・溶いた脱脂粉乳・豆乳を入れ弱火で煮込む。
- 9 さけを入れる。
- 10 ほうれんそうを入れる。
- 11 バターをとかし、パン粉・粉チーズと混ぜておく。
- 12 10をバットに配食し、11を乗せてオーブンで焦げ目をつける。  
(250～300℃、4～5分)



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11日（金）

## 横浜市立美しが丘西小学校の給食 Bブロック



## 【献立名】

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・煮魚
- ・磯香あえ
- ・とうがんのすまし汁



## 煮魚（いわし）の作り方

給食の作り方です。参考してみてくださいね。

材料	切り方	一人分 g	作り方
いわし		37	1 しょうがを切る。
しょうが	せん	1	2 調味料と水を煮立たせ、しょうがと
しょうゆ		3.5	いわしを入れる。表面を平らにし、
砂糖		3	沸騰するまで強火で煮る。
穀物酢		1.5	3 煮汁が上がったら、落とし蓋をし、
酒		2	中火～弱火で煮る。
水		2	4 煮えたら火を止め、冷ます。

