

# 横浜市立矢部小学校の給食



ロールパン きゅうにゅう		
きびなごフライ		
にくだんごとはくさいのスープ		
●きびなごフライ	こしょう	0.02
きびなごフライ 45	はくさい	40
揚げ油（米油）	ねぎ	10
	にんじん	10
●肉だんごと	こまつな	6
はくさいのスープ	はるさめ	3
豚肉（ひき） 25	しょうゆ	2
ねぎ	塩	0.7
しょうが 0.2	黒こしょう	0.02
でんぶん 1.3	ごま油	0.3
しょうゆ 0.2	豚ガラスープ	10
酒 0.5	水	110
塩 0.2		

※給食室での作り方を紹介しています。

## 肉だんごとはくさいのスープ

- 1 豚ガラスープを別容器にあける。
- 2 肉だんごのねぎを切る。
- 3 しょうがをすり、汁にする。
- 4 ひき肉にねぎ・しょうが・調味料・でんぶんを混ぜてよくこねる。
- 5 こまつなを切り、下ゆでする。
- 6 はくさいを葉ともとに分けて切る。
- 7 ねぎ・にんじんを切る。
- 8 はるさめをもどし、切る。
- 9 水・豚ガラスープを煮立たせ、肉だんご（15g位）を作り、入れる。
- 10 にんじん・はくさいのもとを入れ、煮えたら調味し、はるさめ・ねぎ・はくさいの葉を入れる。
- 11 こまつな・ごま油を入れる。

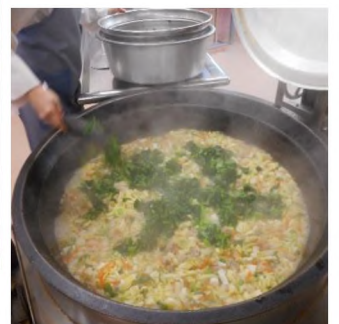


給食室をのぞいてみよう



肉だんごとはくさいのスープを作ります

きびなごフライを揚げます







# 横浜市立矢部小学校の給食

献立名

ぶどうパン  
牛乳  
スパゲティミートソース  
かぶのスープ煮  
チーズ



## スパゲティミートソースの作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
スパゲティ		30
豚肉(ひき)		15
乾燥大豆(粒状)		2.5
たまねぎ	みじん	50
カットトマト(缶)		30
にんじん	みじん	20
エリンギ	粗みじん	5
セロリ	みじん	1.5
にんにく	みじん	0.2
オリーブ油		0.7
トマトケチャップ		10
中濃ソース		2
ワイン(赤)		1
塩		0.25
こしょう		0.02

## 給食室をのぞいてみよう

- 1 カットトマト缶を汁ごと別容器にあける。
- 2 エリンギ・セロリ・にんじん・たまねぎ・にんにくを切る。
- 3 乾燥大豆をもどす。
- 4 釜にオリーブ油を入れ、弱火でにんにく・セロリを炒め、ひき肉・たまねぎ・にんじんを入れてよく炒める。
- 5 乾燥大豆・エリンギ・カットトマト・調味料を入れてよく煮込む。
- 6 スパゲティをかためにゆでる。
- 7 ソースにスパゲティを入れる。



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



缶切り機でカットトマト缶を開けます



かぶのスープ煮を作ります



スパゲティをゆでます

スパゲティミートソースを作ります





# 横浜市立矢部小学校の給食



2021年



献立名

ぶどうパン 牛乳 スパゲティミートソース かぶのスープ煮



スパゲティミートソース		
材料名	切り方	1人分(g)
スパゲティ		35
豚肉(ひき)		20
乾燥大豆(粒状)		2
たまねぎ	みじん	50
カットトマト(缶)		50
にんじん	みじん	20
エリンギ	粗みじん	5
セロリ	みじん	1.5
にんにく	みじん	0.2
オリーブ油		0.7
トマトケチャップ		10
中濃ソース		3
粉チーズ		2
ワイン(赤)		1
塩		0.6
こしょう		0.02

給食室をのぞいてみよう

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



スパゲティミートソースを作ります



スパゲティをゆでます



かぶのスープ煮を作ります



出来上がりの温度を測ります



## 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 カットトマト缶を汁ごと別容器にあげる。
- 2 乾燥大豆をもどす。
- 3 エリンギ・セロリ・にんじん・たまねぎ・にんにくを切る。
- 4 釜にオリーブ油を入れ、弱火でにんにく・セロリを炒め、ひき肉・たまねぎ・にんじんを入れてよく炒める。
- 5 乾燥大豆・エリンギ・カットトマト・調味料を入れてよく煮込む。
- 6 スパゲティをかためにゆでる。
- 7 ソースにスパゲティ・粉チーズを入れる。



# 横浜市立矢部小学校の給食

2020年



献立名 丸パン 牛乳 カレービーンズシチュー キャベツサラダ みかん



給食室の様子

カレービーンズシチュー		
材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		20
だいず		17
チーズ(角)		3
じゃがいも	1.5 c m角	40
たまねぎ	1.5 c m角	45
にんじん	1 c m角	10
にんにく	みじん	0.1
米油		0.7
◆小麦粉		2.5
◆マーガリン		2.5
◆カレー粉		0.8
トマトケチャップ		1
中濃ソース		2
しょうゆ		1
塩		0.65
水		50



たまねぎ・にんにくの皮をむきます



キャベツを下ゆでします

だいずをゆでます



カレービーンズシチューを作ります

## 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 だいずをやわらかくゆでる。
- 2 にんじん・たまねぎ・にんにく・じゃがいもを切る。
- 3 カレールーを作る。
- 4 釜に油を入れ、弱火でにんにくを炒め、たまねぎを入れてよく炒め、豚肉と1/3量のカレー粉・少量の塩を入れて炒める。
- 5 にんじん・じゃがいもを入れ、さらに炒め、水を入れて煮る。
- 6 煮えたらだいずを入れ、調味する。
- 7 カレールーを入れ、弱火でよく煮込む。
- 8 チーズを入れる。



# 横浜市立矢部小学校の給食

2019年



●献立名●

ひじきごはん（はいがごはん） 牛乳 ししゃもフライ 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	15
ひじき		2
ごま(白)		2
米油		0.5
しょうゆ		3.8
砂糖		1.2
みりん		1.2
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 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。

給食室の様子



# 横浜市立矢部小学校の給食



## ●献立名●

麦ごはん 牛乳 鶏ごぼうごはんの具 ぶどう豆 みそ汁



給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
だいず		17
しょうゆ		1.2
砂糖		5.5
塩		0.2
水		5

### ぶどう豆の作り方

- 1 だいずをやわらかくゆでる。
- 2 だいずのゆで汁を捨て、分量の水を加えて煮る。途中で砂糖を2～3回に分けて入れる。
- 3 30分程火止めをする。
- 4 再び点火し、塩・しょうゆを入れ、弱火で煮含める。

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。





# 10月14日（水）

## 横浜市立矢部小学校の給食 Fブロック



### 【献立名】

- ごはん
- 牛乳
- 豚肉と野菜のしょうが炒め
- みそ汁
- こんぶのつくだ煮



### みそ汁の作り方

給食の作り方です。参考に見てみてくださいね。

材料	切り方	一人分 g	作り方
木綿豆腐	1cm角	20	1 だしをとる。
油揚げ	短冊	5	2 豆腐を切り、流水に通す。
こまつな	2cm	9	3 油揚げを油抜きし、切る。
しめじ	ほぐす	5	4 こまつなを切り、下ゆでする。
ねぎ	小口	5	5 しめじをほぐし、ねぎを切る。
淡色辛みそ		6.5	6 だし汁に油揚げ・しめじ・豆腐を入れ、
赤色辛みそ		2	みそ・ねぎを入れる。
削り節(薄)・水		120	7 こまつなを入れ、火を止める。