

横浜市立矢上小学校の給食



はいがごはん		
わふうカレー ごま酢あえ		
ブルーんはっこうにゅう		
●和風カレー	●ごま酢あえ	
豚肉	20 切干しだいこん	6
じゃがいも	35 にんじん	3
たまねぎ	40 ごま（白）	3
だいこん	30 しょうゆ	2.3
にんじん	20 砂糖	1.5
ごぼう	5 酢	2.3
しょうが	0.3	
米油	0.7 ●ブルーんはっこう乳	200ml
小麦粉	7	
マーガリン	6	
カレー粉	1	
しょうゆ	2.5	
塩	0.9	
削り節・水	70	

※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

じゃがいもの皮は機械でむき、芽は手作業で取り除きます



和風カレー

- 1 だしをとる。
- 2 にんじん・だいこん・たまねぎ・じゃがいも・しょうが・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
- 3 カレールーを作る。
- 4 釜に油を入れ、弱火でしょうがを炒め、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。
- 5 にんじん・ごぼう・だいこん・じゃがいもを入れてさらに炒め、だしを加えて煮込む。
- 6 煮えたら調味料を入れる。
- 7 ルーを入れて弱火でよく煮込む。

ごま酢あえ

- 1 切干しだいこんをもどして切り、下ゆでする。
- 2 にんじんを切り、下ゆでする。
- 3 ごまを切る。
- 4 調味料を煮立て、にんじん・切干しだいこんを入れ、ごまを入れる。



フードカッターで
ごまを切ります



切干しだいこんを
下ゆでします



調味料を
量っておきます



和風カレーを
作ります

ごま酢あえを
作ります





横浜市立矢上小学校の給食

献立名

麦ごはん
牛乳
豚肉とだいこんの煮物
ごまじょうゆあえ
納豆



豚肉とだいこんの煮物の作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		25
じゃがいも	2cm角	40
だいこん	2cmいちょう	70
にんじん	1cmいちょう	15
しょうが	みじん	0.7
こんにやく	1.5cm角	20
米油		0.7
しょうゆ		5
砂糖		1.3
みりん		1
塩		0.25
削り節・水		15

- だしをとる。
- こんにやくを切り、下ゆでする。
- にんじん・だいこん・しょうが・じゃがいもを切り、だいこんは下ゆでする。
- 釜に油を入れ、弱火でしょうがを炒め、豚肉を入れ炒める。
- こんにやく・にんじん・じゃがいもの順に炒め、調味する。
- だし汁を入れ、だいこんを入れて煮含める。

給食室をのぞいてみよう

削り節でだしをとります

だし・しょうゆ・みりんを煮立て、納豆のたれを作ります

じゃがいもの芽を取り除きます

こんにやくを下ゆです

肉に骨などが入っていないか、検品しています

フードカッターでごまを切ります

ごまじょうゆあえを作ります

豚肉とだいこんの煮物を作ります

横浜市立矢上小学校の給食

2021年
10月



献立名

麦ごはん 牛乳 豆じゃが おひたし



豆じゃが		
材料名	切り方	1人分(g)
だいず(水煮)		13
豚肉		20
じゃがいも	2 c m角	65
たまねぎ	くし	55
にんじん	乱	20
しらたき	3 c m	30
米油		0.7
しょうゆ		6.3
砂糖		2
みりん		1
塩		0.2
水		10

給食室をのぞいてみよう



野菜は流水で
3回洗います



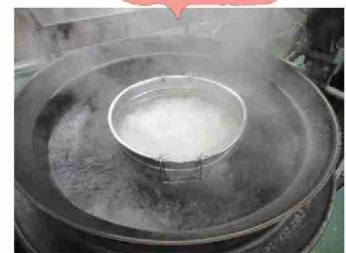
じゃがいもの芽を
取り除きます



調味料を量っておきます



しらたきを
下ゆでします



こまつなを
下ゆでします



おひたしを
作ります

豆じゃがを
作ります

ちりめんじゃこを
から炒りします



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 だいずを別容器にあける。
- 2 しらたきを切り、下ゆでする。
- 3 にんじん・たまねぎ・じゃがいもを切る。
- 4 油を熱し、1/3量のたまねぎ・豚肉を炒め、にんじん・じゃがいも・しらたき・残りのたまねぎを入れ、炒める。
- 5 調味料を加えてさらに炒め、水・だいずを加え、煮くずれないように弱火で煮込む。

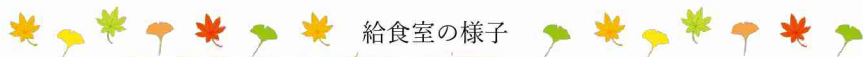
横浜市立矢上小学校の給食

11月 2020年

献立名 チーズパン 魚のカレー揚げ こふきいも ミネストローネ プルーンはっこう乳



ミネストローネ		
材料名	切り方	1人分(g)
たまねぎ	1cm角	20
カットトマト(缶)		20
キャベツ	短冊	15
にんじん	8mm角	8
いんげん豆(手亡)		10
にんにく	みじん	0.2
マカロニ(シェル)		3
オリーブ油		0.5
しょうゆ		1.5
塩		0.75
黒こしょう		0.02
豚骨・水		100



給食室の様子



たまねぎの皮をむきます



野菜を切ります

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 いんげん豆をかためにゆでる。
- 2 豚骨でスープをとる。
- 3 カットトマト(缶)を汁ごと別容器にあける。
- 4 キャベツ・たまねぎ・にんじん・にんにくを切る。
- 5 釜にオリーブ油を入れ、弱火でにんにくを炒め、にんじん・たまねぎを炒める。
- 6 スープ・カットトマトを入れる。
- 7 マカロニを入れ、煮えたら調味し、キャベツ・いんげん豆を入れる。



いんげん豆をゆでます

ミネストローネを作ります



わかさぎにでんぶん・米粉をまぶし、油で揚げます



横浜市立矢上小学校の給食



麦ごはん 牛乳 ツナそぼろ みそ汁 大学いも



給食室の様子



大学いも

材料名	切り方	1人分(g)
さつまいも	乱	50
揚げ油（米油）		3
ごま（黒）		0.3
◆しょうゆ		0.6
◆砂糖		6
◆水		6

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 ごまを炒る。
- 2 さつまいもを切る。
- 3 たれを作る。
- 4 さつまいもを油の温度160℃で揚げる。
- 5 さつまいもが熱いうちに、たれをからめ、ごまをふる。

横浜市立矢上小学校の給食



●献立名●

ごはん 牛乳 さばのみそ煮 ごましょうゆあえ けんちん汁

給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
さば		60
しょうが	せん	1.2
しょうゆ		1
砂糖		3.5
淡色辛みそ		3
赤色辛みそ		2
みりん		1.8
酒		1
水		10

さばのみそ煮の作り方

- 1 しょうがを切る。
- 2 調味料・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。
- 3 煮汁が上がったら、落としぶたをし、釜を回転させながら中火から弱火で煮る。
- 4 煮えたら火を止め、冷ます。

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6日(火)

横浜市立矢上小学校の給食

Bブロック



【献立名】

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・煮魚
- ・揚げだいず
- ・みそ汁

みそ汁の作り方

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
木綿豆腐	1cm角	20	1 だしをとる。
こまつな	2cm	9	2 豆腐を切り、流水に通す。
ねぎ	小口	5	3 こまつなを切り、下ゆでする。
えのきたけ	2cm	5	4 ねぎ・えのきたけを切る。
淡色辛口みそ		6	5 だし汁に豆腐を入れ、えのきたけ、ねぎ、みそを入れる。
赤色辛口みそ		2	
削り節		1	6 こまつなを入れる。
水		110	