

横浜市立山下みどり台小学校の給食



ココアブレッド ぎゅうにゅう
マカロニのクリームに
ごぼうソテー りんご

●マカロニのクリーム煮	●ごぼうソテー
マカロニ 20	ごぼう 25
鶏肉 20	にんじん 10
たまねぎ 50	スイートコーン 5
にんじん 15	にんにく 0.1
ほうれんそう 8	米油 0.5
米油 0.7	塩 0.2
小麦粉 2	こしょう 0.02
バター 2	●りんご 1/8個
牛乳 20	
豆乳 20	
脱脂粉乳 4	
粉チーズ 1	
塩 0.6	
こしょう 0.02	
水 35	

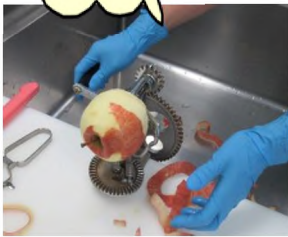
※給食室での作り方を紹介しています。



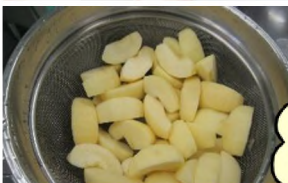
給食室をのぞいてみよう

野菜は流水で
3回洗います

りんごの皮を
むぎ、1/8に
切ります



たまねぎの皮
をむきます



機械や包丁を使い、
野菜を切ります



マカロニをゆでます

マカロニの
クリーム煮を作ります



ごぼうソテー
を作ります





横浜市立山下みどり台小学校の給食



献立名

ごはん
牛乳
ハンバーグ和風ソース
きんぴら
かきたま汁



かきたま汁の作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
鶏卵		25
木綿豆腐	1cm角	15
ねぎ	小口	10
こまつな	2cm	9
しょうゆ		0.8
塩		0.8
でんぶん		1
削り節・だし昆布・水		120

給食室をのぞいてみよう

- 1 削り節・昆布でだしをとる。
- 2 豆腐を切り、流水に通す。
- 3 こまつなを切り、下ゆです。
- 4 ねぎを切る。
- 5 鶏卵を割る。
- 6 だし汁に調味料・豆腐を入れ、水溶きでんぶんを入れる。
- 7 鶏卵をといて流し入れ、ねぎを入れる。
- 8 こまつなを入れる。

野菜裁断機で
ごぼうを切ります



スチームコンベクションオーブン
でハンバーグを焼きます



きんぴらを作ります



こまつなを下ゆでします

中まで火が通っているか
温度を確認します



かきたま汁を作ります



卵を割り、
溶いておきます



ハンバーグに
和風ソースを
かけます

横浜市立山下みどり台小学校の給食



献立名

ぶどうパン 牛乳 米粉トマトシチュー 野菜ソテー



米粉トマトシチュー		
材料名	切り方	1人分(g)
鶏肉		20
ワイン(白)		1
じゃがいも	1.5 c m角	40
たまねぎ	2 c m角	60
カットトマト(缶)		30
にんじん	8 mmいちょう	20
にんにく	みじん	0.3
米油		0.7
トマトケチャップ		8
中濃ソース		2.5
塩		0.6
こしょう		0.03
米粉		2
バター		0.5
水		30

まほうしゆくつ
給食室をのぞいてみよう

たまねぎ・にんじんの皮をむきます



機械や包丁を使い野菜を切ります



キャベツを下ゆでします

米粉トマト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 カットトマト缶を別容器にあける。
- 2 にんじん・たまねぎ・じゃがいも・にんにくを切る。
- 3 釜に油を入れ、弱火でにんにくを炒め、たまねぎを入れ、よく炒める。
- 4 鶏肉を入れ、ワインをふり入れながら炒め、にんじん・じゃがいもを入れてさらに炒め、水を加えて煮込む。
- 5 煮えたら、カットトマトと残りの調味料を入れて、弱火で煮込む。
- 6 水で溶いた米粉を入れる。
- 7 溶かしバターを入れる。

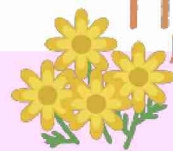
野菜ソテーを作ります



横浜市立山下みどり台小学校の給食

2020年

11月



献立名 麦ごはん 牛乳 あじのあんかけ ぶどう豆 沢煮椀



沢煮椀		
材料名	切り方	1人分(g)
豚肉(細)		5
だいこん	せん	12
にんじん	せん	9
みずな	3 c m	8
ねぎ	小口	8
えのきたけ	2 c m	5
しょうが		0.3
しょうゆ		1.5
塩		0.6
でんぷん		0.5
削り節・だし昆布・水		120

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

給食室の様子



機械や包丁を使い、野菜を切ります



調味料を量っておきます



ぶどう豆を作ります



沢煮椀を作ります

あじを揚げます
中まで火が通っているか確認します



横浜市立山下みどり台小学校の給食

2019年



●献立名●

鶏ごぼうごはん（麦ごはん） 牛乳 さわらのあんかけ すまし汁



すまし汁		
材料名	切り方	1人分(g)
うずら卵（缶）		17
こまつな	2 cm	9
ねぎ	小口	8
えのきたけ	2 cm	5
しょうゆ		0.4
塩		0.9
削り節・だし昆布・水		120

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 削り節・昆布でだしをとる。
- 2 うずら卵缶をザルにあける。
- 3 こまつなを切り、下ゆでする。
- 4 ねぎ・えのきたけを切る。
- 5 だし汁に、えのきたけを入れる。
- 6 うずら卵を入れ、煮えたら調味する。
- 7 ねぎを入れる。
- 8 こまつなを入れる。

給食室の様子



横浜市立山下みどり台小学校の給食



●献立名●

食パン 牛乳 ツナサンドの具 野菜スープ なし



材料名	切り方	1人分(g)
まぐろ油漬(フレーク)		25
チーズ(角)		5
たまねぎ	みじん	16
にんじん	みじん	5
米油		0.5
砂糖		0.8
酢		2
塩		0.05
こしょう		0.01

ツナサンドの具の作り方

- 1 まぐろ油漬をザルにあける。
- 2 たまねぎ・にんじんを切る。
- 3 油を熱し、にんじん・たまねぎを炒める。
- 4 まぐろ油漬を入れ、煮えたら砂糖・塩・こしょうを入れる。
- 5 チーズを入れ、煮えたら酢を入れる。



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

給食室の様子



2月22日(月)

横浜市立山下みどり台小学校の給食 Dブロック



【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



ごま酢あえの作り方

給食の作り方です。参考に見てくださいね。

材料	切り方	一人分 g	作り方
切干しだいこん	2cm	6	1 切干しだいこんをもどして切り、ゆでる。
にんじん	せん	3	2 ごまを切る。
ごま(白)	切る	3	3 にんじんを切り、かためにゆでる。
しょうゆ		2.8	4 調味料を煮立て、切り干しだいこん・
砂糖		2.5	にんじんを入れる。
酢		2.7	5 ごまを入れる。