

横浜市立谷本小学校の給食



ぶどうパン ぎゅうにゅう		● フレンチサラダ	
スパゲティトマトソース			
フレンチサラダ			
● スパゲティトマトソース		● フレンチサラダ	
スパゲティ	30	キャベツ	40
まぐろ油漬（フレーク）	30	きゅうり	10
たまねぎ	45	米サラダ油	3.5
トマト（缶）	35	砂糖	0.3
トマト	20	酢	1.8
にんにく	0.3	塩	0.3
オリーブ油	0.7	こしょう	0.02
トマトケチャップ	6	からし	0.03
塩	0.7		
黒こしょう	0.03		

※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

たまねぎの皮をむきます



スパゲティトマトソース

- 1 トマト缶(カット)を汁ごと別容器にあける。
- 2 まぐろ油漬をザルにあける。
- 3 トマト・たまねぎ・にんにくを切る。
- 4 釜にオリーブ油を入れ、弱火でにんにくを炒め、たまねぎを炒め、トマト・カットトマト・調味料を入れ、よく煮込み、まぐろ油漬を入れる。
- 5 スパゲティをかためにゆでる。
- 6 ソースにスパゲティを入れる。

フレンチサラダ

- 1 キャベツ・きゅうりを切り、加熱処理する。
- 2 配食直前に野菜の水をきり、あえる。
- 3 ドレッシングソースを作り、クラスごとに配食する。



ドレッシングソースを作り、クラスごとの容器に配食します

キャベツを加熱処理し、流水で冷まします

※加熱処理とは・・・湯の温度85℃以上で30秒以上ゆでること



スパゲティトマトソースを作ります



スパゲティをゆでます

フレンチサラダを作ります





横浜市立谷本小学校の給食



ジャガマーボーの作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
豚肉(ひき)		15
乾燥大豆(粒状)		2
じゃがいも	1.5cm角	60
たまねぎ	1cm角	30
にんじん	5mmいちよう	10
ピーマン	1cm角	5
赤ピーマン	1cm角	3
しょうが	みじん	0.4
にんにく	みじん	0.2
米油		0.7
トマトケチャップ		1
しょうゆ		3.3
砂糖		0.5
淡色辛みそ		3
トウバンジャン		0.2
でんぷん		1
水		15

給食室をのぞいてみよう



野菜は流水で3回洗います



たまねぎの皮をむきます



卵を1個ずつ確認しながら割ります

中華スープを作ります



- 1 ピーマンを切り、ゆでる。
- 2 たまねぎ・にんじん・赤ピーマン・じゃがいも・しょうが・にんにくを切る。
- 3 乾燥大豆をもどす。
- 4 釜に油を入れ、弱火でにんにく・しょうがを炒め、トウバンジャンを炒める。
- 5 ひき肉・たまねぎ・にんじん・じゃがいも・赤ピーマン・乾燥大豆を炒める。
- 6 水を加えて煮る。
- 7 材料が煮えたら調味料を入れる。
- 8 水溶きでんぷんでとろみをつけ、ピーマンを入れる。

ジャガマーボーを作ります



別鍋でアレルギー除去食を作ります



横浜市立谷本小学校の給食

2021年
10月



献立名

麦ごはん 牛乳 煮魚 ぶどう豆 豚汁



豚汁		
材料名	切り方	1人分(g)
木綿豆腐	1 c m角	20
豚肉		10
だいこん	5 mmいちょう	15
にんじん	3 mmいちょう	10
ねぎ	小口	10
こまつな	2 c m	9
ごぼう	さががき	8
淡色辛みそ		6
赤色辛みそ		2
削り節・水		110

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 豆腐を切り、流水に通す。
- 3 こまつなを切り、下ゆでする。
- 4 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。
- 5 だし汁に豚肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- 6 ごぼう・だいこん・にんじんを入れ煮る。
- 7 煮えたら豆腐・みそ・ねぎを入れる。
- 8 こまつなを入れる。

きょうしつ
給食室をのぞいてみよう



にんじん・だいこんの皮をむきます



機械や包丁を使い材料を切ります



削り節でだしをとります



ぶどう豆を作ります



豚汁を作ります



煮魚を作ります
クッキングシートを落とし蓋にします



横浜市立谷本小学校の給食

2020年

11月



献立名 麦ごはん 牛乳 かつおのごまみそあえ けんちん汁



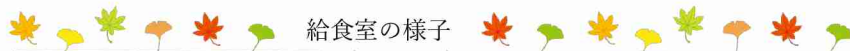
けんちん汁		
材料名	切り方	1人分(g)
木綿豆腐	1 c m 角	15
さといも	8mmいちょう	10
だいこん	5mmいちょう	15
にんじん	5mmいちょう	8
ごぼう	ささがき	8
こまつな	2 c m	7
ねぎ	小口	5
こんにゃく	短冊	8
ごま油		0.5
しょうゆ		3.5
塩		0.5
だし昆布・水		120



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 だしをとる。
- 2 豆腐を切り、流水に通す。
- 3 こんにゃくを切り、下ゆでする。
- 4 こまつなを切り、下ゆでする。
- 5 ねぎ・にんじん・だいこん・さといも・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
- 6 ごま油を熱し、ごぼう・こんにゃく・にんじん・だいこんを炒める。
- 7 だし汁を入れ、さといもを入れる。
- 8 煮えたら調味し、豆腐・ねぎを入れる。
- 9 こまつなを入れる。



給食室の様子



さといもの皮をむきます



かつおを揚げます



かつおのごまみそあえを作ります



野菜・豆腐を切ります



昆布だしをとります

ごまを炒ります



けんちん汁を作ります



横浜市立谷本小学校の給食

2019年



ぶどうパン 牛乳 きのことスパゲティ フレンチサラダ チーズ



きのこスパゲティ

材料名	切り方	1人分(g)
スパゲティ		35
まぐろ油漬(ルー)		20
たまねぎ	うす	35
ほうれんそう	2cm	10
しめじ		12
えのきたけ	2cm	8
にんにく	みじん	0.2
オリーブ油		0.7
しょうゆ		2.1
塩		0.7
黒こしょう		0.03

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 まぐろ油漬をザルにあける。
- 2 ほうれんそうを切り、ゆでる。
- 3 えのきたけを切り、しめじはほぐす。
- 4 たまねぎ・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、たまねぎを炒め、しめじ・えのきたけを入れる。
- 6 まぐろ油漬を入れ、調味する。
- 7 スパゲティをかためにゆでる。
- 8 スパゲティを入れる。
- 9 ほうれんそうを入れる。

横浜市立谷本小学校の給食



●献立名●

はいがごはん 牛乳 生揚げのそぼろ煮 ごましょうゆあえ ふりかけ



給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
◆生揚げ	1. 5cm角	60
◆しょうゆ		4
◆砂糖		3
◆水		10
豚肉(ひき)		20
じゃがいも	1. 5cm角	40
たまねぎ	2cm角	40
にんじん	5mmいちよう	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・水		20

生揚げのそぼろ煮の作り方

- 1 だしをとる。
- 2 生揚げを油抜きして切り、別煮する。
- 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・じゃがいもを炒める。
- 5 だし汁を入れて調味し、煮る。
- 6 煮えたら水溶きでんぷんを入れ、生揚げを入れる。

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。



2月25日(木)

横浜市立谷本小学校の給食

Dブロック



【献立名】

- 麦ごはん
- 牛乳
- ひじきごはんの具
- 和風ポトフ
- いよかん



ひじきごはんの具の作り方

給食の作り方です。参考にしていただきね。

材料	切り方	一人分 g	作り方
油揚げ	せん	5	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 凍り豆腐をもどし、しぼる。 5 ごまを切る。 6 油を熱し、ひじき・にんじんを炒め、調味料・水・油揚げ・凍り豆腐を入れ煮含める。(汁が少し残る程度) 7 ごまを入れ、火を止める。
凍り豆腐(細)		2.5	
にんじん	せん	10	
ひじき		2	
ごま(白)	切る	2	
米油		0.5	
しょうゆ		3.7	
砂糖		1.5	
みりん		1.2	
酒		0.5	
塩		0.05	
水		10	