

横浜市立洋光台第一小学校の給食



10月



ごはん ぎゅうにゅう
ツナそぼろ あげだいず
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
●揚げだいず	でんぶん	0.5
だいず（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

しょうがの皮をむきます



削り節でだしをとります



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。

揚げだいず

- 1 だいずを別容器にあける。
- 2 塩を炒る。
- 3 だい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。

揚げだいずを作ります



沢煮椀を作ります



ツナそぼろを作ります





横浜市立洋光台第一小学校の給食

献立名

麦ごはん
牛乳
肉じゃが
からしじょうゆあえ
だいずとじゃこの炒り煮



肉じゃがの作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		20
じゃがいも	2cm角	65
たまねぎ	くし	55
にんじん	乱	20
しらたき	3cm	30
米油		0.7
しょうゆ		5.5
砂糖		2.2
みりん		1
塩		0.1
水		5

- 1 しらたきを切り、下ゆでする。
- 2 にんじん・たまねぎ・じゃがいもを切る。
- 3 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。
- 4 調味料を加えてさらに炒め、水を加え煮くずれないように弱火で煮込む。

給食室をのぞいてみよう

じゃがいもの芽を取り除きます



こまつな・もやしをゆでます



だいずとじゃこの炒り煮を作ります



調味料を量っておきます



からしじょうゆあえを作ります



肉じゃがを作ります



横浜市立洋光台第一小学校の給食



2021年



献立名

ごはん 牛乳 チリコンカーン かんぴょうのソテー



かんぴょうのソテー		
材料名	切り方	1人分(g)
キャベツ	短冊	30
スイートコーン(ホール)		10
かんぴょう	2 c m	3
にんにく	みじん	0.2
米油		0.5
しょうゆ		0.3
塩		0.25
黒こしょう		0.02

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て切り、ゆでる。
- 2 スイートコーン(ホール)をザルにあげる。
- 3 キャベツ・にんにくを切り、キャベツは下ゆでする。
- 4 釜に油を入れ、弱火でにんにくを炒める。
- 5 かんぴょう・キャベツ・コーンを加え、調味する。

まほうの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



電動缶切り機でトマト缶を開けます



キャベツを下ゆでします



小麦粉をから炒りします



チリコンカーンを作ります



かんぴょうのソテーを作ります



横浜市立洋光台第一小学校の給食

2020年

11月



献立名 ごはん 牛乳 ふくめ煮 おひたし 納豆



ふくめ煮		
材料名	切り方	1人分(g)
鶏肉(中角)		30
うずら卵(缶)		18
いか(短冊)		8
酒		1
凍り豆腐		3
さといも	乱	40
にんじん	小さめ乱	20
栗(蒸し)		8
こんにゃく	2cm角	15
しょうゆ		5.5
砂糖		2
みりん		2
酒		1
塩		0.2
削り節・水		30

給食室の様子



にんじん・さといもの皮をむきます



こんにゃくを下ゆでします



削り節でだしをとります



野菜を切ります



ふくめ煮を作ります
出来上がりの温度を確認します



もやしを下ゆでします

納豆のたれを作り、
クラスごとに配食します



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 だしをとる。
- 2 うずら卵缶をザルにあける。
- 3 栗を開封し、別容器にあける。
- 4 こんにゃくを切り、下ゆでする。
- 5 にんじん・さといもを切り、さといもは下ゆでする。
- 6 いかを解凍し、酒につける。
- 7 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 8 だし汁を煮立て、鶏肉・こんにゃく・にんじんを入れ、調味し、煮る。
- 9 さといも・凍り豆腐・いか・栗を入れる
- 10 うずら卵を入れて煮含める。



横浜市立洋光台第一小学校の給食

2019年



●献立名●

ぶどうパン 牛乳 きのこスパゲティ 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。



●献立名●

麦ごはん 牛乳 いわしのかば焼き 甘酢あえ 豚汁

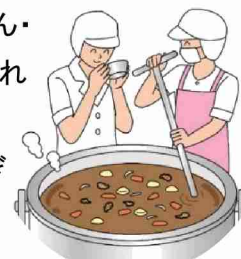
給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
木綿豆腐	1cm角	20
豚肉		10
じゃがいも	7mmいちょう	10
だいこん	5mmいちょう	15
にんじん	5mmいちょう	10
こまつな	2cm	9
ねぎ	小口	5
ごぼう	ささがき	5
こんにゃく	短冊	5
淡色辛みそ		7
赤色辛みそ		2
削り節・水		110

豚汁の作り方

- 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・じゃがいもを切る。
- 6 ごぼうを切り、水につける。
- 7 だし汁に豚肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- 8 ごぼう・にんじん・だいこん・じゃがいも・こんにゃくを入れ煮る。
- 9 煮えたら豆腐・みそ・ねぎを入れる。
- 10 こまつなを入れる。



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

10月4日(火)

横浜市立洋光台第一小学校の給食 Hブロック



【献立名】

- 黒パン
- 牛乳
- マカロニの
クリーム煮
- キャベツサラダ
- りんご

キャベツサラダの作り方

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
キャベツ	せん	45	1 甘酢を作る。 2 キャベツを切り、加熱処理する。 3 配食直前にキャベツの水をきり、甘酢・黒こしょうであえる。
砂糖		0.8	
穀物酢		1.3	
食塩		0.25	
黒こしょう		0.01	