

横浜市立洋光台第三小学校の給食



ごはん ぎゅうにゅう
なまあげのそぼろに
いそかあえ

●生揚げのそぼろ煮		●磯香あえ	
生揚げ	60	キャベツ	50
しょうゆ	4	きざみのり	0.3
砂糖	3	しょうゆ	2
水	10	塩	0.1
豚肉（ひき）	15		
じゃがいも	45		
たまねぎ	40		
にんじん	15		
こまつな	7		
しょうが	0.3		
米油	0.7		
しょうゆ	4		
みりん	1		
でんぷん	1.2		
削り節	0.7		
水	20		

※給食室での作り方を紹介しています。

生揚げのそぼろ煮

- 1 だしをとる。
- 2 生揚げを油抜きして切り、別煮する。
- 3 こまつなを切り、ゆでる。
- 4 にんじん・たまねぎ・じゃがいも・しょうがを切る。
- 5 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。
- 6 だし汁を入れて調味し、煮る。
- 7 煮えたら水溶きでんぷんを入れ、生揚げを入れる。
- 8 こまつなを入れる。

磯香あえ

- 1 キャベツを切り、ゆでる。
- 2 きざみのりを弱火でから炒りする。
- 3 配食直前にキャベツの水をきり、塩をふり、きざみのりをふり入れ、しょうゆであえる。



給食室をのぞいてみよう

たまねぎの皮をむきます



野菜は流水で3回洗います



機械や包丁を使い、野菜を切ります



じゃがいもの芽を取り除きます



キャベツをゆでて流水で冷まします



削り節でだしをとります



磯香あえを作ります



生揚げのそぼろ煮を作ります





横浜市立洋光台第三小学校の給食



ひじきごはんの具の作り方

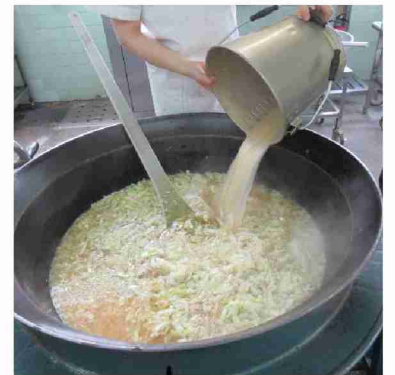
(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
油揚げ	せん	5
凍り豆腐(細)		3
にんじん	せん	12
ひじき		2
ごま(白)		2
米油		0.5
しょうゆ		3.5
砂糖		1.5
みりん		0.5
削り節・水		10

- 1 だしをとる。
- 2 ひじきをもどし、水をきる。
- 3 油揚げを油抜きし、切る。
- 4 にんじんを切る。
- 5 ごまを切る。
- 6 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 7 油を熱し、ひじき・にんじんを炒め、調味料・だし汁・凍り豆腐・油揚げを入れ、煮合める。(汁が少し残る程度)
- 8 ごまを入れる。



給食室をのぞいてみよう



みそ汁を作ります

横浜市立洋光台第三小学校の給食

2021年
10月



献立名

チーズパン 牛乳 きのコスパゲティ キャベツサラダ りんご



きのコスパゲティ		
材料名	切り方	1人分(g)
スパゲティ		35
まぐろ油漬(フレク)		25
たまねぎ	うす	40
しめじ		10
えのきたけ	2 c m	10
こまつな	2 c m	9
にんにく	みじん	0.2
オリーブ油		0.7
しょうゆ		2
塩		0.6
黒こしょう		0.03

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げる。
- 2 こまつなを切り、ゆでる。
- 3 えのきたけを切り、しめじをほぐす。
- 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 こまつなを入れる。

キャベツを加熱処理します



※加熱処理とは・・・湯の温度85℃以上で30秒以上ゆでること。

キャベツサラダを作ります



きのコスパゲティを作ります



スパゲティをゆでます



きゅうしくしつ 給食室をのそいてみよう



りんごの皮をむき1/6に切ります



機械や包丁を使い材料を切ります



横浜市立洋光台第三小学校の給食

2020年



献立名 ココアブレッド 牛乳 たらのクリーム煮 野菜ソテー グレープゼリー



給食室の様子

たらのクリーム煮		
材料名	切り方	1人分(g)
たら (角)		25
鶏肉		10
じゃがいも	1.5 c m角	30
たまねぎ	1.5 c m角	40
にんじん	7mmちょう	10
ブロッコリー		10
米油		0.7
◆小麦粉		2
◆バター		2
牛乳		30
豆乳		30
脱脂粉乳		5
塩		0.7
こしょう		0.02
水		20



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



ブロッコリーを
ゆでます

野菜ソテーを
作ります



たらのクリーム煮
を作ります

キャベツを
下ゆでします



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 ブロッコリーを小房に分け、ゆでる。
- 2 にんじん・たまねぎ・じゃがいもを切る。
- 3 ホワイトルーを作る。
- 4 油を熱し、鶏肉・たまねぎ・にんじん・じゃがいもを炒め、水を入れて煮る。
- 5 煮えたら、たらを入れ、調味する。
- 6 ルーを入れ、弱火で煮込む。
- 7 牛乳・溶いた脱脂粉乳・豆乳を入れる。
- 8 ブロッコリーを入れる。



横浜市立洋光台第三小学校の給食

2019年



●献立名●

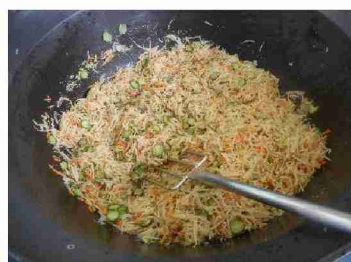
中華丼（はいがごはん） 牛乳 中華あえ



中華丼の具

材料名	切り方	1人分(g)
うずら卵缶		20
豚肉		20
◆むきえび		20
◆酒		1.5
キャベツ	短冊	40
たまねぎ	うす	30
にんじん	短冊	12
チンゲンサイ	2cm	8
しょうが	みじん	0.5
米油		0.7
しょうゆ		2.7
砂糖		0.4
塩		1
こしょう		0.02
ごま油		0.2
でんぷん		3
水		25

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 うずら卵缶をザルにあける。
- 2 キャベツ・チンゲンサイ（葉とともに分ける）・にんじん・たまねぎ・しょうがを切る。
- 3 むきえびを解凍し、酒につける。
- 4 釜に油を入れ、弱火でしょうがを炒め豚肉を炒める。にんじん・たまねぎの順に炒める。
- 5 えび・チンゲンサイのもと・キャベツを加え炒める。
- 6 火が通ったら水を入れ、うずら卵・調味料・チンゲンサイの葉を入れる。
- 7 水溶きでんぷんを入れる。
- 8 ごま油を入れる。

●献立名●

ごはん 牛乳 ハマの味”サンマー”丼の具 にとたまスープ



給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
豚肉(細)		20
もやし		35
たまねぎ	うす	25
キャベツ	短冊	25
こまつな	2cm	12
にんじん	せん	8
米油		0.7
しょうゆ		5
砂糖		0.8
塩		0.3
こしょう		0.02
テンメンジャン		0.2
ごま油		0.2
でんぷん		2
チキンブイヨン		3
水		5

ハマの味”サンマー”丼の具の作り方

- 1 チキンブイヨンを別容器にあける。
- 2 こまつなを切り、ゆでる。
- 3 たまねぎ・キャベツ・にんじんを切る。
- 4 油を熱し、豚肉を炒め、
にんじん・たまねぎ・キャベツ・
もやしの順に炒める。
- 5 水・チキンブイヨン・調味料を入れる。
- 6 水溶きでんぷんを入れる。
- 7 ごま油・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14日（金）

横浜市立洋光台第三小学校の給食

Hブロック



【献立名】

- ・チーズパン
- ・牛乳
- ・ししゃもフライ
- ・ボイルド
キャベツ
- ・コーンスープ

コーンスープの作り方

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
たまねぎ	うす	20	1 豚骨でスープをとる。
スイートコーンホール缶		15	2 スイートコーンホール缶をザルにあける。
スイートコーンクリーム缶		10	スイートコーンクリーム缶を別容器にあける。
にんじん	いちよう	10	3 こまつなを切り、下ゆでする。
こまつな	2 cm	9	4 にんじん・たまねぎを切る。
しょうゆ		0.5	5 スープに、にんじん・たまねぎを入れ、
塩		0.8	煮えたらクリームコーン・ホールコーンを
こしょう		0.02	入れ、調味する。
でんぷん		1	6 水溶きでんぷんを入れ、こまつなを入れる。
豚骨		10	
水		120	