

横浜市立洋光台第四小学校の給食



はいがごはん ぎゅうにゅう		
ひじきごはんのぐ		
さかなのからあげ けんちん汁		
●ひじきごはんの具	揚げ油（米油）	
油揚げ	5	塩 0.1
凍り豆腐（細）	3	
にんじん	10	●けんちん汁
ひじき	2	木綿豆腐 20
ごま（白）	2	油揚げ 5
米油	0.5	さといも 10
しょうゆ	3.5	だいこん 15
砂糖	1.2	にんじん 10
みりん	0.8	ねぎ 10
削り節・水	10	ごぼう 5
●魚のから揚げ		こんにゃく 10
スマルト	45	ごま油 0.5
でんぷん	2	しょうゆ 4.2
米粉	1	塩 0.35
		削り節・だし昆布・水 110

※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

スマルトに米粉・
でんぷんをまぶし、
揚げます



昆布・削り節で
だしをとります



ひじきごはんの具

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

魚のから揚げ

- 1 塩を弱火で炒る。
- 2 スマルトに米粉・でんぷんをまぶし、油の温度160～170℃で揚げる。
- 3 揚げたスマルトに塩をふる。

けんちん汁

- 1 削り節・昆布でだしをとる。
- 2 豆腐を切り、流水に通す。
- 3 油揚げを油抜きし、切る。
- 4 こんにゃくを切り、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・油揚げ・ねぎを入れる。

けんちん汁を
作ります

ひじきごはんの具
を作ります





横浜市立洋光台第四小学校の給食



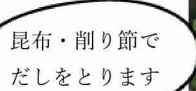
秋味ごはんの具の作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
さけ(冷フレーク)		30
栗(蒸し)		15
にんじん	みじん	10
ごぼう	ささがき	10
しめじ		5
米油		0.5
しょうゆ		2
砂糖		1
みりん		1
酒		1.5
塩		0.4
水		10

- 1 栗を開封し、別容器にあける。
- 2 しめじをほぐし、にんじん・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
- 3 さけフレークを解凍し、別容器にあける。
- 4 油を熱し、にんじん・ごぼうを炒め、調味料・水・しめじを入れて煮る。
- 5 さけ・栗を入れて煮合める。

給食室をのぞいてみよう



沢煮椀を作ります



横浜市立洋光台第四小学校の給食

2021年
12月

2021年



献立名

ごはん 牛乳 生揚げと豚肉のみそ炒め かきたま汁



生揚げと豚肉のみそ炒め		
材料名	切り方	1人分(g)
生揚げ	2cm角	60
しょうゆ		1.5
砂糖		1.5
水		10
豚肉		15
しょうゆ		0.3
酒		1
たまねぎ	2 c m角	40
こまつな	2 c m	9
にんじん	3 mmいちょう	8
しょうが	みじん	1
米油		0.7
しょうゆ		0.5
赤色辛みそ		2.5
トウバンジャン		0.2
でんぷん		0.5
水		5

きょうしつ 給食室をのぞいてみよう



昆布・削り節でだしをとります



生揚げと豚肉のみそ炒めを作ります



機械や包丁を使い材料を切ります



生揚げと別煮します



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 生揚げを油抜きして切り、別煮する。
- 2 こまつなを切り、ゆでる。
- 3 にんじん・たまねぎ・しょうがを切る。
- 4 釜に油を入れ、弱火でしょうがを炒め、トウバンジャンを入れる。
- 5 豚肉を炒め、酒・しょうゆをふり入れる。
- 6 たまねぎ・にんじんを入れてよく炒め、調味する。
- 7 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。

かきたま汁を作ります



横浜市立洋光台第四小学校の給食

2020年

11月



献立名 ロールパン 牛乳 ソース焼きそば 中華あえ みかん



ソース焼きそば		
材料名	切り方	1人分(g)
むし中華めん		45
揚げ油 (米油)		5
豚肉		20
いか (短冊)		10
酒		1
キャベツ	短冊	50
もやし		35
たまねぎ	うす	30
にんじん	せん	15
にら	2 c m	5
青のり		0.2
米油		0.7
中濃ソース		5
ウスターソース		8
塩		0.4
こしょう		0.02

給食室の様子



機械や包丁を使い、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 キャベツ・にら・にんじん・たまねぎを切る。
- 2 いかを解凍し、酒につける。
- 3 めんを油の温度180~200℃で揚げる。
- 4 油を熱し、豚肉・にんじん・たまねぎ・いか・もやし・キャベツ・にらを炒め、調味する。
- 5 めん・青のりを入れる。

にんじん・だいこんを下ゆでします

めんを油で揚げます

中華あえを作ります

ソース焼きそばを作ります



横浜市立洋光台第四小学校の給食



●献立名●

ごはん 牛乳 鶏肉のたつた揚げ ボイルドキャベツ かきたま汁



かきたま汁		
材料名	切り方	1人分(g)
鶏卵		25
ねぎ	小口	10
こまつな	2cm	9
えのきたけ	2cm	5
かんぴょう	1cm	1
しょうゆ		0.5
酒		1
塩		0.9
でんぷん		1
削り節・水		110

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 だしをとる。
- 2 こまつなを切り、下ゆでする。
- 3 えのきたけ・ねぎを切る。
- 4 かんぴょうをもどし、切る。
- 5 鶏卵を割る。
- 6 だし汁にかんぴょうを入れ、煮る。
- 7 煮えたら調味し、えのきたけを入れ、水溶きでんぷんを入れる。
- 8 鶏卵をといて流し入れ、ねぎを入れる。
- 9 こまつなを入れる。



●献立名●

チーズパン 牛乳 きのコスパゲティ フレンチサラダ フルーツかん（オレンジ）

給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
オレンジジュース		40
砂糖		4
粉寒天		0.4
水		16

フルーツかん（オレンジ）の作り方

- 1 水に寒天を加えてよく混ぜ、点火し、沸騰後、完全に溶けるまでよく煮る。
- 2 砂糖を加え、煮る。
- 3 オレンジジュースを加え、よく混ぜる。
- 4 バットに流し入れ、あら熱がとれたら冷蔵庫に入れる。



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

11月12日(木)

横浜市立洋光台第四小学校の給食 Hブロック



【献立名】

- はいがごはん
- 牛乳
- ししゃもの素揚げ
- のっぺい汁
- 納豆



のっぺい汁の作り方

給食の作り方です。参考してみてくださいね。

材料	切り方	一人分 g	作り方
鶏肉		20	1 だしをとる。
さといも	7mm半月	20	2 こんにやくを切り、下ゆでする。
だいこん	5mmいちよう	20	3 こまつなを切り、下ゆでする。
にんじん	5mmいちよう	10	4 さといも・だいこん・にんじん・ねぎを切る。
こまつな	2cm	8	5 だし汁に鶏肉を入れ、アクをとりながら煮る。
ねぎ	小口	8	6 こんにやく・にんじん・だいこん・さといもを入れる。
こんにやく	短冊	10	7 煮えたら、調味する。
しょうゆ		4	8 水溶きでんぷんを入れ、ねぎを入れる。
塩		0.3	9 こまつなを入れ、火を止める。
でんぷん		1	
削り節(薄)・水		100	