

# 横浜市立横浜深谷台小学校の給食



ごはん ぎゅうにゅう			
おやこに からしじょうゆあえ			
だいずとじゃこのいりに			
●親子煮		●からしじょうゆあえ	
鶏卵	40	もやし	45
鶏肉	20	こまつな	6
凍り豆腐	3	しょうゆ	1.5
じゃがいも	35	からし	0.03
たまねぎ	50	塩	0.1
にんじん	12	●だいずとじゃこの	
糸みつば	3	炒り煮	
米油	0.7	だいず（水煮）	13
しょうゆ	5	ちりめんじゃこ	3
砂糖	1.5	ごま（白）	2
みりん	1	米油	0.2
塩	0.3	しょうゆ	1.3
削り節・水	10	砂糖	0.7
		酒	1
		水	0.8

※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



じゃがいもの皮は  
機械でむきます



もやしをゆでます



たまねぎ・にんじんの  
皮をむきます



だいずとじゃこの  
炒り煮を作ります



からしじょうゆあえ

- 1 こまつなを切り、ゆでる。
- 2 もやしをゆでる。
- 3 からしじょうゆを作る。
- 4 配食直前に野菜の水をきり、塩をふり、からしじょうゆであえる。

だいずとじゃこの炒り煮

- 1 だいずを別容器にあける。
- 2 ちりめんじゃこを熱湯に通し、弱火でから炒りする。
- 3 油を熱し、だいずを炒め、調味料・水を入れる。
- 4 調味料が煮ついたら、ちりめんじゃこを入れ、混ぜ合わせる。
- 5 ごまを入れる。（やわらかめに仕上げる）

からしじょうゆあえ  
を作ります

親子煮を作ります



卵を1個ずつ確認  
しながら割ります





# 横浜市立横浜深谷台小学校の給食



献立名

麦ごはん  
牛乳  
豚肉のごままぶし  
塩ちゃんこ汁  
焼きのり



## 塩ちゃんこ汁の作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
木綿豆腐	2cm角	25
鶏肉		15
だいこん	7mmいちょう	10
にんじん	5mmいちょう	10
ねぎ	ななめ	10
しめじ	ほぐす	5
塩		0.9
削り節・だし昆布・水		120

- 削り節・昆布でだしをとる。
- 豆腐を切り、流水に通す。
- だいこん・にんじん・ねぎを切り、しめじをほぐす。
- だし汁に鶏肉を入れ、アクを取ったら、だいこん・にんじんを入れ、煮る。
- 煮えたらしめじ・豆腐を入れ、調味する。
- ねぎを入れる。

## 給食室をのぞいてみよう



機械や包丁を使い、野菜を切ります



野菜は流水で3回洗います



豆腐を別容器に移し替えて、調理室内に運びます



フードカッターでごまを切ります



豚肉のごままぶしを作ります



塩ちゃんこ汁を作り、クラスごとの食缶に秤で量って配食します



こまつなをゆでます



昆布・削り節でだしをとります



# 横浜市立横浜深谷台小学校の給食

2021年  
5月



献立名

ごはん 牛乳 さばのみそ煮 きんぴら かきたま汁



給食室をのぞいてみよう

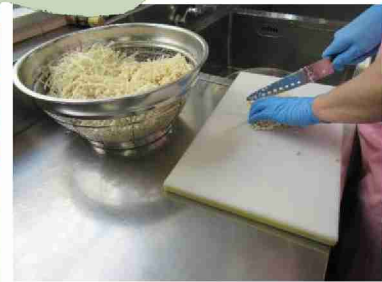


野菜は流水で  
3回洗います

機械や包丁を使い  
野菜を切ります



昆布・削り節で  
だしをとります



卵を割ります



きんぴらを  
作ります



かきたま汁を  
作ります



さばのみそ煮を  
作ります



かきたま汁		
材料名	切り方	1人分(g)
鶏卵		25
こまつな	2 c m	9
ねぎ	小口	8
えのきたけ	2 c m	7
しょうゆ		0.5
酒		1
塩		0.7
でんぶん		1
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 こまつなを切り、下ゆでする。
- 3 えのきたけ・ねぎを切る。
- 4 鶏卵を割る。
- 5 だし汁にえのきたけを入れ、調味する。
- 6 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。

# 横浜市立横浜深谷台小学校の給食

2020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



給食室の様子

鶏ごぼうごはんの具		
材料名	切り方	1人分(g)
鶏肉		20
油揚げ	せん	5
凍り豆腐(細)		4
ごぼう	ささがき	15
にんじん	せん	12
ごま(白)		2
米白絞油		0.7
しょうゆ		3
砂糖		1.5
酒		1.8
塩		0.3
削り節・水		8



## 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 油揚げを油抜きし、切る。
- 3 にんじん・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
- 4 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 5 ごまを切る。
- 6 油を熱し、鶏肉を炒め、ごぼう・にんじんを入れ、炒める。
- 7 調味料・だし汁・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。

※この日は黒ごまを使用しています。



削り節でだしをとります



油揚げを熱湯に通し、油抜きします



野菜裁断機でごぼうを切ります



さわらにでんぷんをまぶし、油で揚げます  
揚げたさわらにたれをかけます



鶏ごぼうごはんの具を作り、クラスごとの食缶に秤で量って配食します



# 横浜市立横浜深谷台小学校の給食

2019年



●献立名●

ごはん 牛乳 豚肉と切干しだいこんの煮物 みそ汁 納豆



豚肉と切干しだいこんの煮物		
材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		25
にんじん	せん	15
こまつな	2 cm	9
切干しだいこん	3 cm	6
ごま(白)		2
米油		0.5
しょうゆ		4
砂糖		1.8
みりん		1
水		5

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 切干しだいこんをもどし、切る。
- 2 こまつなを切り、ゆでる。
- 3 にんじんを切る。
- 4 ごまを切る。
- 5 油を熱し、豚肉・切干しだいこん・にんじんを炒め、水と調味料・ごまを入れて煮る。
- 6 こまつなを入れる。



# 横浜市立横浜深谷台小学校の給食



## ●献立名●

ごはん 牛乳 かつおのごまみそあえ 磯香あえ すまし汁



給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
かつお(角)		50
凍り豆腐		5
でんぷん		6
揚げ油(米油)		5
炒りごま(白)	切る	3
◆しょうが	汁	0.7
◆しょうゆ		1.6
◆砂糖		1.6
◆甘みそ		5.5
◆酒		1
◆水		20

### かつおのごまみそあえの作り方

- 1 しょうがをすり、汁にする。
- 2 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 3 ごまを炒って、切りごまにする。
- 4 凍り豆腐・かつおにでんぷんをまぶし  
油の温度160℃～170℃で揚げる。
- 5 調味料・水を煮立て、しょうが汁・  
揚げた凍り豆腐・かつおを入れる。
- 6 ごまを入れる。



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

6月12日(金)

横浜市立深谷台小学校



## 【献立名】

- 丸パン
- 牛乳
- 魚のカレー  
揚げ
- お野菜たっぷり  
トロトロポトフ



11月29日(火)

## 横浜市立俣野小学校の給食 Gブロック



## 【献立名】

- 麦ごはん
- 牛乳
- ツナそぼろ
- みそ汁
- 大学いも

## 大学いもの作り方

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
さつまいも	乱	50	1 たれを作る。 2 さつまいもを切り、油の温度160℃で揚げる。 3 さつまいもが熱いうちに、たれをからめる。
揚げ油(米油)			
しょうゆ		0.5	
砂糖		5	
水		5	