



ロールパン 牛乳 変わり五目豆 わかめスープ



変わり五目豆

材料名	切り方	1人分 g
豚肉		20
だいず		17
凍り豆腐		3
じゃがいも	1. 5 c m角	45
揚げ油（米油）		3
にんじん	1 c m角	15
ピーマン	1 c m角	5
こんにゃく	1 c m角	10
米油		0.5
しょうゆ		5.5
砂糖		2
みりん		1
水		25

（給食室での作り方を紹介します）

- 1 だいずをやわらかくゆでる。
- 2 こんにゃくを切り、下ゆでする。
- 3 ピーマンを切り、ゆでる。
- 4 にんじんを切る。
- 5 じゃがいもを切り、油の温度160℃で揚げる。
- 6 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 7 油を熱し、豚肉を炒め、にんじん・こんにゃくを入れて炒める。
- 8 調味料・水を入れ、にんじんが煮えたら、だいず・凍り豆腐を入れて煮る。
- 9 材料に味がしみたら、じゃがいもを入れる。
- 10 ピーマンを入れる。



削り節でだしをとります



こんにゃくを下ゆでします



豆腐が届きます



じゃがいもを揚げます

わかめスープを作り、クラスごとの食缶に秤で量って配食します



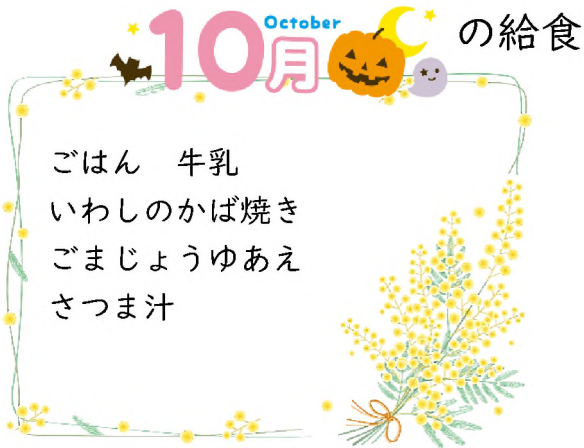
翌日使用のごまを検品します



変わり五目豆を作ります



文庫小学校



さつまい

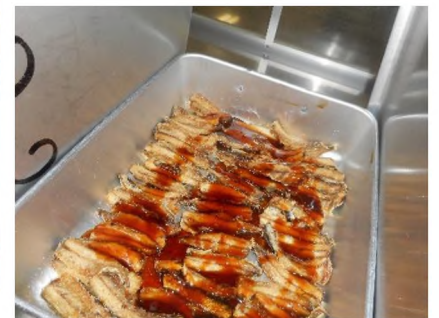
材料	切り方	1人分 g
鶏肉		10
油揚げ	短冊	5
さつまいも	7mm ちょう	15
だいこん	5mm ちょう	10
にんじん	5mm ちょう	10
ねぎ	小口	10
ごぼう	さがき	8
淡色辛みそ		6
赤色辛みそ		2
削り節・水		110

作り方

※給食室での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 ねぎ・だいこん・にんじん・さつまいも・ごぼうを切り、さつまいも・ごぼうは水につける。
- 4 だし汁に鶏肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- 5 ごぼう・だいこん・にんじん・さつまいもを入れる。
- 6 煮えたら油揚げを入れ、みそ・ねぎを入れる。

いわしにでんぷん・米粉を
まぶして揚げます



さつまい汁を作ります



ごまじょうゆあえ
を作ります



横浜市立文庫小学校の給食



ごはん ぎゅうにゅう

かつおのごまみそあえ

きゅうりのばいにくあえ すましじる

●かつおのごまみそあえ	●きゅうりの梅肉あえ
かつお（角）	きゅうり
50	45
凍り豆腐	梅干し（ペースト）
5	1.5
でんぷん	しょうゆ
5	0.3
揚げ油（米油）	みりん
ごま（白）	0.3
3	塩
しょうが	0.05
しょうゆ	●すまし汁
1.6	うずら卵（缶）
砂糖	16
1.5	ねぎ
甘みそ	10
5	こまつな
1	9
酒	えのきたけ
18	8
水	しょうゆ
	0.6
	酒
	1
	塩
	0.7
	削り節・だし昆布・水
	120

※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

昆布・削り節で
だしをとります



かつおのごまみそあえ

- 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・
凍り豆腐・かつおを入れる。
- 6 ごまを入れる。

きゅうりの梅肉あえ

- 1 しょうゆ・みりんをひと煮立ちさせる。
- 2 きゅうりを切り、加熱処理する。
- 3 梅干し（ペースト）を調味料でのばす。
- 4 配食直前にきゅうりの水をきり、
塩をふり、調味料であえる。

すまし汁

- 1 削り節・昆布でだしをとる。
- 2 うずら卵缶をザルにあける。
- 3 こまつなを切り、下ゆでする。
- 4 ねぎ・えのきたけを切る。
- 5 だし汁に、えのきたけを入れる。
- 6 うずら卵を入れ、煮えたら調味する。
- 7 ねぎを入れる。
- 8 こまつなを入れる。

凍り豆腐・かつおに
でんぷんをまぶして
揚げます

きゅうりの梅肉あえ
を作ります

すまし汁を
作ります

かつおの
ごまみそあえを
作ります





横浜市立文庫小学校の給食

献立名

はいがごはん
ポークカレー
ごま酢あえ
プルーンはっこう乳

ポークカレーの作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		20
じゃがいも	1. 5 cm角	55
たまねぎ	2 cm角	60
にんじん	7 mmいちょう	15
しょうが	みじん	0.5
にんにく	みじん	0.3
米油		0.7
小麦粉		8
マーガリン		7
カレー粉		1
トマトケチャップ		2
中濃ソース		2
しょうゆ		2
塩		0.8
水		80

- 1 にんじん・たまねぎ・じゃがいも・にんにく・しょうがを切る。
- 2 カレールーを作る。
- 3 釜に油を入れ、弱火でにんにく・しょうがを炒め、たまねぎを入れてよく炒め、豚肉と1/3量のカレー粉・少量の塩を加えて炒める。
- 4 にんじん・じゃがいもを入れ、さらに炒め、水を加えて煮込む。
- 5 煮えたら調味料を入れる。
- 6 カレールーを入れて弱火でよく煮込む。

ポークカレーを作ります



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



カレールーを作ります



切干しだいこんをゆでます



ごま酢あえを作ります



横浜市立文庫小学校の給食



2021年



献立名

はいがごはん チキンカレー ごま酢あえ プルーンはっこう乳



チキンカレー		
材料名	切り方	1人分(g)
鶏肉		25
じゃがいも	1. 5 c m角	50
たまねぎ	1. 5 c m角	60
にんじん	7 mmいちよう	20
カットトマト(缶)		10
しょうが	みじん	0.2
にんにく	みじん	0.1
米油		0.7
小麦粉		8
調理用マーガリン		7
カレー粉		1
トマトケチャップ		2
中濃ソース		2
ウスターソース		0.5
しょうゆ		2.5
塩		0.8
水		65

きょうしつ

給食室をのそいてみよう

野菜を切ります



鶏肉に骨などが入っていないか、検品しています

カレールーを作ります



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 カットトマト缶を別容器にあける。
- 2 にんじん・たまねぎ・にんにく・しょうが・じゃがいもを切る。
- 3 カレールーを作る。
- 4 釜に油を入れ、弱火でにんにく・しょうがを炒め、たまねぎを入れてよく炒め、鶏肉と1/3量のカレー粉・少量の塩を加えて炒める。
- 5 にんじん・じゃがいもを入れ、さらに炒め、水を加えて煮込む。
- 6 煮えたら、調味料・カットトマトを入れる。
- 7 ルーを入れて弱火でよく煮込む。

キャベツを下ゆでします



チキンカレーを作ります



ごま酢あえを作ります



横浜市立文庫小学校の給食



献立名 親子丼 (はいがごはん) 牛乳 みそ汁 かき



親子丼の具

材料名	切り方	1人分(g)
鶏卵		30
鶏肉		20
凍り豆腐(細)		4
たまねぎ	うす	40
にんじん	3mm ちょう	12
しょうゆ		4.3
砂糖		1.5
みりん		0.6
塩		0.1
削り節・水		10

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 にんじん・たまねぎを切る。
- 3 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 4 鶏卵を割る。
- 5 だし汁と調味料を煮立て、鶏肉・にんじんを入れて煮る。
- 6 にんじんが煮えたら、たまねぎ・凍り豆腐を入れる。
- 7 鶏卵をといて流し入れ、静かにへらをいれる。

給食室の様子

柿を1/6に切ります



凍り豆腐をもどします



野菜やわかめを切ります

みそ汁を作ります



親子丼の具を作ります



横浜市立文庫小学校の給食

文庫小学校
独自の献立です

2019年



●献立名●

ソフトフランスパン ルレ（牛乳） ポアソン ブランシュ ポワレ（白身魚のポワレ）
ラタトゥイユ ポタージュ ド マレス（コーンポタージュ）



給食室の様子



ポアソン ブランシュ ポワレ （白身魚のポワレ）

材料名	切り方	1人分(g)
ほき		60
パセリ	みじん	0.3
オリーブ油		3
塩		0.2
こしょう		0.01

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 パセリを切る。
- 2 天板にほきを並べ、塩・こしょうをふりかけ油を塗り、パセリをかける。
- 3 コンビモード230℃、8分で焼く。

ポタージュ ド マレス （コーンポタージュ）

材料名	切り方	1人分(g)
スイートコーン（クリーム）		20
スイートコーン（ホール）		12
じゃがいも	うす	16
たまねぎ	うす	20
米油		0.4
牛乳		25
豆乳		25
脱脂粉乳		5
塩		0.5
こしょう		0.02
水		50

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 スイートコーン（クリーム）を別容器にあける。
スイートコーン（ホール）をザルにあける。
- 2 たまねぎ・じゃがいもを切る。
- 3 釜に油を熱し、たまねぎをよく炒め、
じゃがいもを入れ炒める。
- 4 分量の水から適量を加え、やわらかく煮て
ミキサーにかける。
- 5 ミキサーにかけた野菜を釜に入れ、残りの
水を加え、煮立ったらクリームコーン・
調味料を加えよく煮込む。
- 6 牛乳・溶いた脱脂粉乳・豆乳・ホールコーン
を入れ、弱火で煮込む。

横浜市立文庫小学校の給食



●献立名●

ごはん 牛乳 変わりきんぴら 呉汁 こんぶのつくだ煮

給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		20
さつま揚げ	短冊	5
じゃがいも	せん	30
ごぼう	ささがき	12
にんじん	せん	10
ピーマン	せん	5
つきこんにゃく	3cm	12
米油		0.7
しょうゆ		4.2
砂糖		2.3
酒		0.7
塩		0.1
水		5

変わりきんぴらの作り方

- 1 さつま揚げを油抜きし、切る。
- 2 つきこんにゃくを切り、下ゆでする。
- 3 ピーマンを切り、ゆでる。
- 4 じゃがいも・にんじん・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
- 5 油を熱し、豚肉・ごぼう・つきこんにゃくを炒め、火が通ったら、にんじん・さつま揚げ・調味料・水を入れる。
- 6 煮えたら、じゃがいもを入れる。
(歯ごたえを残すようにする)
- 7 ピーマンを入れる。

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。



9月5日(月)

横浜市立文庫小学校の給食

H ブロック



【献立名】

- 鶏ごぼうごはん
- 牛乳
- じゃがいもの
そぼろ煮
- すまし汁

鶏ごぼうごはんの作り方

独自献立での給食の作り方です。

材 料	切り方	一人分 g	作り方
はいが米		80	1 はいが米をとぐ。
水		96	2 はいが米を水に浸漬しておく。
鶏肉	小間	20	3 だしをとる。
油揚げ	せん	4	4 油揚げを油抜きし、切る。
ごぼう	さがき	20	5 にんじん・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
にんじん	せん	10	6 さやえんどうを切り、ゆでる。
さやえんどう	ななめ	2	7 ごまを炒る。
ごま(白)		2	8 油を熱し、鶏肉を炒め、ごぼう・にんじんを入れ炒める。
ごま油		0.7	9 調味料・だし汁・油揚げを入れる。
しょうゆ		3	10 煮えたら、煮汁と具に分ける。
砂糖		1.5	11 ごはんに煮汁と水を入れ炊く。
みりん		5	12 炊けたら具を入れ、蒸す。
酒		5	13 ごま・さやえんどうを入れ、混ぜる。
塩		0.4	
削り節		0.1	
水		10	