



ロールパン 牛乳 変わり五目豆 わかめスープ アセロラゼリー



アセロラゼリーは学校独自の献立です

アセロラゼリー

| 材料名      | 切り方 | 1人分 g |
|----------|-----|-------|
| アセロラジュース |     | 40    |
| 砂糖       |     | 4     |
| アガー      |     | 3     |
| 水        |     | 20    |

（給食室での作り方を紹介します）

- 1 砂糖とアガーを混ぜておく。
- 2 鍋に砂糖とアガー・水を入れ、  
攪拌してから火をつけ、  
完全に溶かす。
- 3 アセロラジュースを入れる。
- 4 温度を確認し、粗熱をとり  
保冷する。

ピーマンの種を取り除きます



野菜は流水で3回洗います



たまねぎの皮をおきます



アセロラゼリーを作ります



ピーマンをゆでます



じゃがいもを揚げます



だいずをゆでます



変わり五目豆を作ります



わかめスープを作ります





榎が丘小学校

October 10月 の給食

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  |         |       |
|-------|---------|-------|
| 材料    | 切り方     | 1人分 g |
| 豚肉    |         | 30    |
| じゃがいも | 2 c m 角 | 60    |
| たまねぎ  | くし      | 55    |
| にんじん  | 乱       | 20    |
| しらたき  | 3 c m   | 20    |
| 米油    |         | 0.7   |
| しょうゆ  |         | 5     |
| 砂糖    |         | 2     |
| みりん   |         | 1     |
| 食塩    |         | 0.1   |
| 水     |         | 5     |



| 作り方 | ※給食室での作り方を紹介しています。                                  |
|-----|-----------------------------------------------------|
| 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。                   |



野菜は流水で  
3回洗います



たまねぎ・にんじんの  
皮をむきます



じゃがいもの皮を  
機械でむきます



ちりめんじゃこを  
熱湯に通した後、  
から炒りします



だいずとじゃこの  
炒り煮を作ります



肉じゃがを  
作ります

からしじょうゆあえを作り、  
クラスごとの食缶に配食  
します





## 横浜市立榎が丘小学校の給食



10月



ごはん ぎゅうにゅう

いわしのかばやき

ごまじょうゆあえ さつまじる

|           |     |           |     |
|-----------|-----|-----------|-----|
| ●いわしのかば焼き |     | ●ごまじょうゆあえ |     |
| いわし       | 2枚  | もやし       | 30  |
| でんぷん      | 2   | こまつな      | 10  |
| 米粉        | 1   | ごま（白）     | 3   |
| 揚げ油（米油）   |     | しょうゆ      | 1.4 |
| しょうが      | 0.5 | 塩         | 0.1 |
| しょうゆ      | 3   | ●さつま汁     |     |
| 砂糖        | 2   | 鶏肉        | 10  |
| みりん       | 1.4 | 油揚げ       | 5   |
| でんぷん      | 0.3 | さつまいも     | 20  |
| 水         | 8   | だいこん      | 10  |
|           |     | にんじん      | 10  |
|           |     | ねぎ        | 10  |
|           |     | ごぼう       | 8   |
|           |     | 淡色辛みそ     | 6   |
|           |     | 赤色辛みそ     | 2   |
|           |     | 削り節・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

野菜は流水で  
3回洗います

ごまを炒ります

機械や包丁を使い、  
野菜を切りますいわしのかば焼き  
を作りますさつま汁を  
作ります

いわしのかば焼き

- 1 しょうがをすり、汁にする。
- 2 たれを作る。
- 3 いわしにでんぷん・米粉をまぶし、  
油の温度160～170℃で揚げる。
- 4 いわしが熱いうちにたれをからめる。

ごまじょうゆあえ

- 1 ごまを炒って切りごまにする。
- 2 こまつなを切り、ゆでる。
- 3 もやしをゆでる。
- 4 配食直前に野菜の水をきり、塩を  
ふり、しょうゆ・ごまを入れあえる。

さつま汁

- 1 だしをとる。
- 2 油揚げを油抜きし、切る。
- 3 ねぎ・だいこん・さつまいも・  
にんじん・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 にんじん・ごぼう・だいこんを入れ  
煮る。
- 6 さつまいもを入れ煮えたら油揚げを  
入れ、みそ・ねぎを入れる。

ごまじょうゆあえ  
を作ります





# 横浜市立榎が丘小学校の給食



## 豚丼の具の作り方

(給食室での作り方です)

| 材料名  | 切り方   | 1人分(g) |
|------|-------|--------|
| 豚肉   |       | 45     |
| たまねぎ | うす    | 20     |
| こまつな | 2 c m | 9      |
| しめじ  |       | 7      |
| しょうが | みじん   | 0.3    |
| しらたき | 3 c m | 10     |
| 米油   |       | 0.7    |
| しょうゆ |       | 4.3    |
| 砂糖   |       | 1.3    |
| みりん  |       | 1.3    |
| 酒    |       | 1.5    |

- 1 しらたきを切り、下ゆでする。
- 2 こまつなを切り、ゆでる。
- 3 たまねぎ・しょうがを切る。しめじはほぐす。
- 4 釜に油を入れ、弱火でしょうがを炒め、豚肉・たまねぎ・しらたきを入れよく炒める。
- 5 しめじ・調味料を入れて煮る。  
(汁が少し残る程度)
- 6 こまつなを入れる。

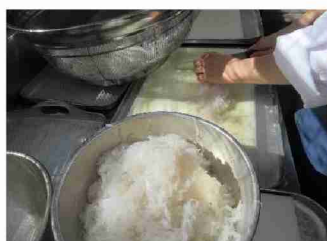


## 給食室をのぞいてみよう



だいずをゆでます

にんじん・  
だいこん・たまねぎ  
の皮をむきます



削り節でだし  
をとります



ぶどう豆を  
作ります

さつまい汁を作ります



豚丼の具を作ります





# 横浜市立榎が丘小学校の給食

2021年  
12月



献立名

ごはん 牛乳 たらちり かぼちゃのそぼろあんかけ 焼きのり



給食室をのぞいてみよう



昆布・削り節で  
だしをとります



鶏肉に骨などが  
入っていないか  
検品します

かぼちゃのそぼろあんかけ  
を作ります



たらちりを作ります



## たらちり

| 材料名        | 切り方    | 1人分(g) |
|------------|--------|--------|
| たら(角)      |        | 30     |
| 木綿豆腐       | 1.5cm角 | 30     |
| 鶏肉         |        | 10     |
| はくさい       | 短冊     | 40     |
| ねぎ         | ななめ    | 20     |
| にんじん       | 短冊     | 5      |
| えのきたけ      | 2cm    | 5      |
| みずな        | 2cm    | 3      |
| しらたき       | 3cm    | 20     |
| しょうゆ       |        | 1      |
| 酒          |        | 0.5    |
| 塩          |        | 0.7    |
| 削り節・だし昆布・水 |        | 50     |
| 「ゆず        |        | 0.2    |
| しょうゆ       |        | 1.8    |
| 削り節・水      |        | 1.8    |

## 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 削り節・昆布でだしをとる。
- 2 豆腐を切り、流水に通す。
- 3 しらたきを切り、下ゆでする。
- 4 はくさいを葉とともに分けて切る。
- 5 えのきたけ・みずな・ねぎ・にんじんを切る。
- 6 だし汁に鶏肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- 7 にんじん・はくさいのもとを入れて煮る。
- 8 調味料・しらたきを入れ、煮込む。
- 9 たらを入れ、煮えたら豆腐・ねぎ・えのきたけ・はくさいの葉・みずなを入れる。  
(ゆずしょうゆ)
- 1 だしをとる。
- 2 ゆずを切り、しぼる。
- 3 しょうゆ・だし汁を煮立たせ、ゆずの絞り汁を入れる。
- 4 クラスごとに配食する。



# 横浜市立榎が丘小学校の給食



献立名 はいがごはん 牛乳 ツナそぼろ おひたし 呉汁



## ツナそぼろ

| 材料名         | 切り方 | 1人分(g) |
|-------------|-----|--------|
| まぐろ油漬(フレーク) |     | 40     |
| 凍り豆腐(細)     |     | 3      |
| にんじん        | みじん | 15     |
| しょうが        | みじん | 0.8    |
| しょうゆ1.8L    |     | 2      |
| 砂糖(上白)      |     | 1.5    |
| 酒           |     | 1      |
| 水           |     | 3      |

## 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 にんじん・しょうがを切る。
- 3 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 4 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・凍り豆腐を入れ、汁がなくなるまで炒りつける。

野菜を切ります



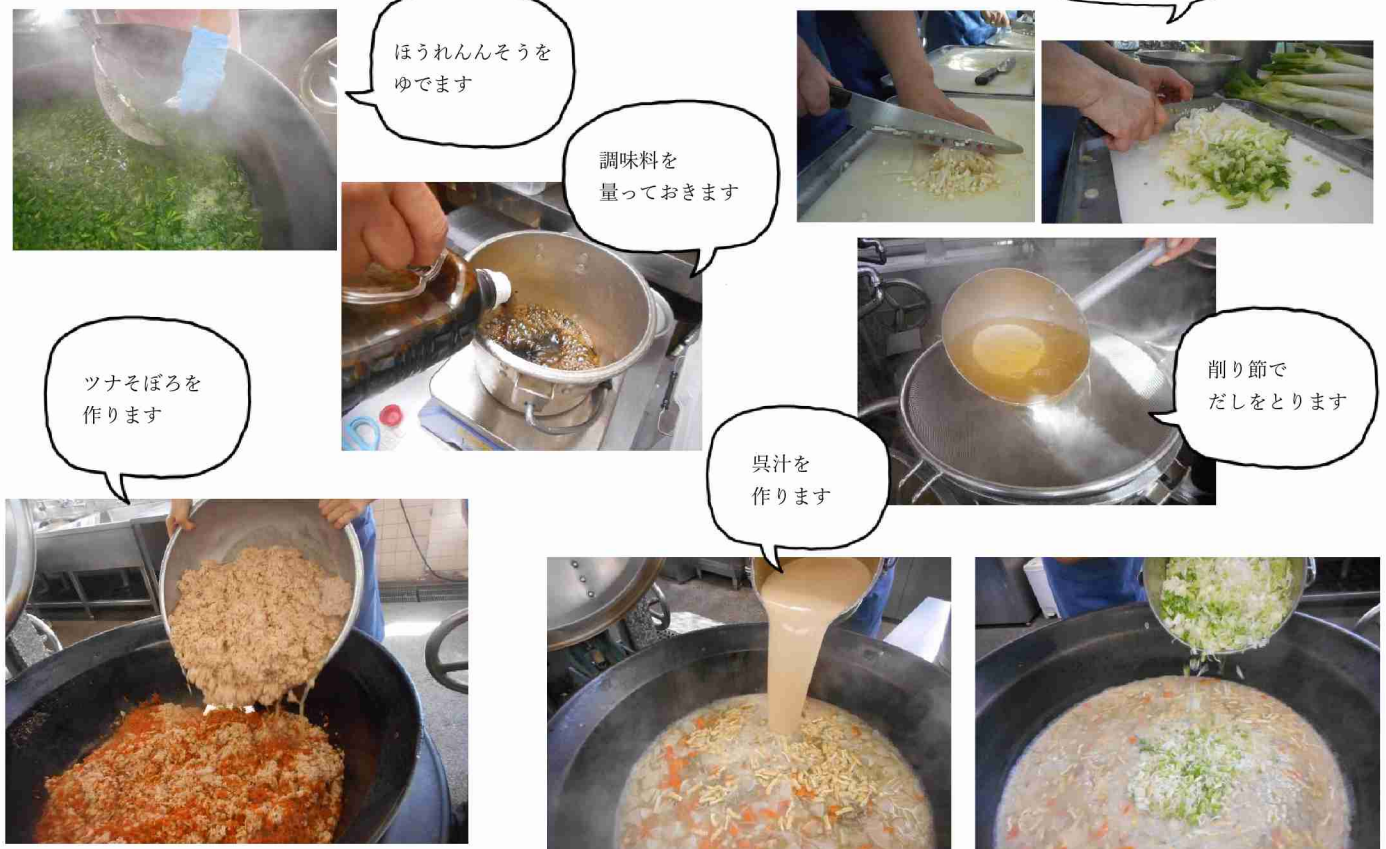
ほうれんそうをゆでます

調味料を量っておきます

ツナそぼろを作ります

呉汁を作ります

削り節でだしをとります





# 横浜市立榎が丘小学校の給食

2019年



ごはん 牛乳 魚のあんかけ 即席漬 さつまい汁



## さつまい汁

| 材料名   | 切り方     | 1人分(g) |
|-------|---------|--------|
| 鶏肉    |         | 10     |
| 油揚げ   | 短冊      | 5      |
| さつまいも | 7mmいちょう | 20     |
| だいこん  | 5mmいちょう | 10     |
| にんじん  | 5mmいちょう | 10     |
| ごぼう   | ささがき    | 8      |
| ねぎ    | 小口      | 7      |
| こんにゃく | 短冊      | 10     |
| 淡色辛みそ |         | 6      |
| 赤色辛みそ |         | 2      |
| 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 油揚げを油抜きし、切る。
- 3 こんにゃくを切り、下ゆでする。
- 4 ねぎ・にんじん・だいこん・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。
- 5 だし汁に鶏肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- 6 にんじん・ごぼう・だいこん・こんにゃく・さつまいもを入れる。
- 7 煮えたら油揚げを入れ、みそ・ねぎを入れる。



# 横浜市立榎が丘小学校の給食



## ●献立名●

ごはん 牛乳 クーブイリチー にんじんのしりしり すまし汁



| 材料名   | 切り方 | 1人分(g) |
|-------|-----|--------|
| 豚肉(角) |     | 50     |
| しょうが  | 汁   | 0.2    |
| 糸昆布   | 3cm | 2      |
| しょうゆ  |     | 2.8    |
| 含蜜糖   |     | 2      |
| 酒     |     | 2.4    |
| 水     |     | 4      |

## クーブイリチーの作り方

- 1 糸昆布をもどし、切る。  
(もどし汁も使用する)
- 2 しょうがをすり、汁にする。
- 3 水と調味料を煮立たせ、含蜜糖がとけたらしょうが汁を入れ、豚肉・糸昆布を入れ煮込む。

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。



給食室の様子





6月24日(金)

横浜市立榎が丘小学校の給食

Dブロック



## 【献立名】

- ・豚角煮丼  
(はいがごはん)
- ・牛乳
- ・からししょうゆあえ
- ・呉汁

## 呉汁の作り方

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 |
|-------|---------|-------|
| だいず   |         | 10    |
| 油揚げ   | 短冊      | 4     |
| だいこん  | 5mm ちょう | 10    |
| ねぎ    | 小口      | 10    |
| にんじん  | 3mm ちょう | 5     |
| 淡色辛みそ |         | 6     |
| 赤色辛みそ |         | 2     |
| 削り節   |         | 1.2   |
| 水     |         | 110   |

## 【作り方】

- 1 だいずをやわらかくゆでる。
- 2 だしをとる。
- 3 油揚げを油抜きし、切る。
- 4 だいこん・にんじん・ねぎを切る。
- 5 だいずをミキサーですりつぶす。
- 6 だし汁ににんじん・だいこんを入れる。
- 7 煮えたら油揚げを入れ、だいず・みそ・ねぎを入れる。