

ロールパン 牛乳 バーベキューソース炒め

クリームスープ 黄桃コンポート



バーベキューソース炒め

材料名	切り方	1人分 g
豚肉		35
たまねぎ	うす	40
にんじん	せん	10
ピーマン	せん	5
にんにく	みじん	0.1
米油		0.7
トマトケチャップ		4
ウスターソース		2.5
しょうゆ		1.5
砂糖		0.4
食塩		0.1
こしょう		0.02
でんぷん		1.5
水		2.5

（給食室での作り方を紹介します）

- 1 ピーマンを切り、ゆでる。
- 2 にんじん・たまねぎ・にんにくを切る。
- 3 釜に油を入れ、弱火でにんにくを炒める。
- 4 豚肉を炒め、塩をふる。
- 5 たまねぎ・にんじんを入れ炒め、調味料を入れて、さらによく炒める。
- 6 水溶きでんぷんを入れる。
- 7 ピーマンを入れる。



にんじん・たまねぎの皮をむきます



野菜は流水で3回洗います



調味料を量りふたをしておきます

バーベキューソース炒めを作ります



クリームスープを作ります

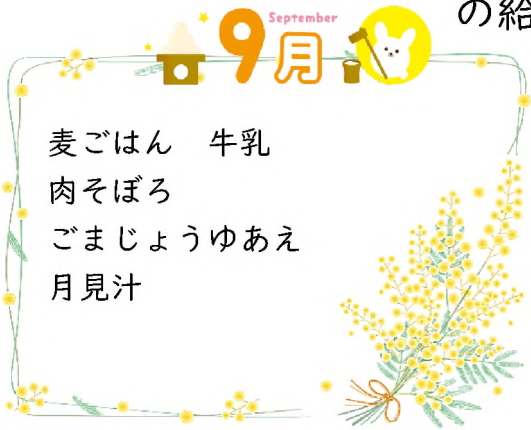


別鍋でアレルギー除去食を作ります



不動丸小学校

の給食



麦ごはん 牛乳
肉そぼろ
ごまじょうゆあえ
月見汁

月見汁		
材料	切り方	1人分g
しらたま		30
鶏肉		10
ねぎ	小口	10
こまつな	2 c m	9
にんじん	せん	8
しょうゆ		0.5
酒		1
塩		0.75
削り節・だし昆布・水		120



作り方	※給食室での作り方を紹介しています。
1	削り節・昆布でだしをとる。
2	しらたまを別容器にあける。
3	こまつなを切り、下ゆでする。
4	ねぎ・にんじんを切る。
5	だし汁に鶏肉を入れ、アクをとりながら煮る。
6	にんじんを入れ、煮えたら調味し、しらたま・ねぎを入れる。
7	こまつなを入れる。



野菜は流水で
3回洗います



にんじんの皮
をおきます



昆布・削り節で
だしをとります



肉そぼろを
作ります



きゅうりを
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



もやしを
ゆでます



ごまじょうゆあえ
を作ります



月見汁を作ります



横浜市立不動丸小学校の給食



まるパン りゅうにゅう

ツナペースト

パスタスープ なし

●ツナペースト		●パスタスープ	
まぐろ油漬（フレク）	40	マカロニ（シェル）	4
たまねぎ	20	豚肉	10
にんじん	10	じゃがいも	20
米油	0.5	キャベツ	25
砂糖	0.8	たまねぎ	25
酢	2	にんじん	10
塩	0.05	パセリ	0.3
こしょう	0.01	塩	0.85
		こしょう	0.02
		豚ガラスープ	15
		水	90
		●なし	1/6個

※給食室での作り方を紹介しています。

ツナペースト

- 1 まぐろ油漬をザルにあける。
- 2 たまねぎ・にんじんを切る。
- 3 油を熱し、にんじん・たまねぎを炒める。
- 4 まぐろ油漬を入れ、煮えたら砂糖・塩・こしょうを入れる。
- 5 煮えたら火を止め、直前に酢を入れる。

パスタスープ

- 1 豚ガラスープを別容器にあける。
- 2 パセリ・キャベツ・にんじん・たまねぎ・じゃがいもを切る。
- 3 水に豚肉を入れ、アクを取りながら煮る。
- 4 豚ガラスープ・にんじん・たまねぎを入れ煮る。
- 5 マカロニを入れ、煮えたら調味する。
- 6 じゃがいも・キャベツを入れ、煮えたらパセリを入れる。



給食室をのぞいてみよう

なしの皮をむき、1/6に切ります



ツナペーストを作ります



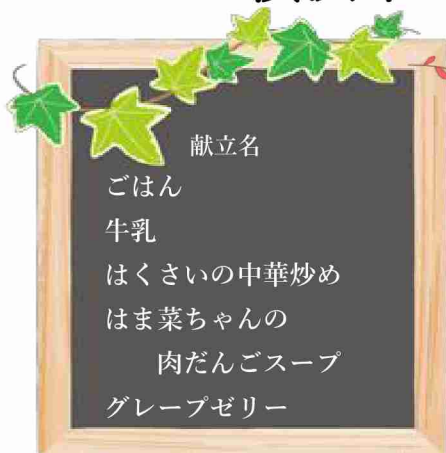
たまねぎ、にんじんの皮をむきます



パスタスープを作ります



横浜市立不動丸小学校の給食



はま菜ちゃんの肉だんごスープの作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
豚肉(ひき)		25
淡色辛みそ		1
酒		1
しょうが		0.2
炒りごま(白)		1
でんぷん		1
たまねぎ	うす	20
にんじん	せん	10
こまつな	2 c m	9
しめじ		5
塩		0.8
しょうゆ		0.5
こしょう		0.01
チキンブイヨン		20
水		100

- 1 チキンブイヨンを別容器にあける。
- 2 しょうがをすり、汁にする。
- 3 こまつなを切り、下ゆです。
- 4 にんじん・たまねぎを切り、しめじはほぐす。
- 5 ひき肉にしょうが・ごま・調味料・でんぷんを混ぜてよくこねる。
- 6 水・チキンブイヨンを煮立て、肉だんご(13g位)を作り、入れる。
- 7 たまねぎ・にんじん・しめじを入れる。
- 8 材料が煮えたら調味し、こまつなを入れる。

はま菜ちゃんの肉だんごスープを作ります

給食室をのぞいてみよう



野菜は流水で3回洗います



こまつなを下ゆでします



ひき肉に調味料などを混ぜ、よくこねます



はくさいの中華炒めを作ります



横浜市立不動丸小学校の給食

2021年
10月



献立名

はいがごはん 牛乳 ツナそぼろ おひたし 呉汁



給食室をのぞいてみよう



ほうれんそうに泥や虫などが付いていないか確認し、洗います



機械や包丁を使い材料を切ります



油揚げを熱湯に通し、油抜きします



削り節でだしをとります

ツナそぼろを作ります



おひたしを作ります



呉汁を作ります

呉汁

材料名	切り方	1人分(g)
だいず(水煮)		20
油揚げ	短冊	5
だいこん	5 mm ちょう	15
ねぎ	小口	10
ごぼう	さがぎ	10
にんじん	3 mm ちょう	8
淡色辛みそ		6
赤色辛みそ		2
削り節・水		120

作り方

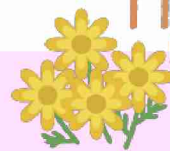
(給食室で実際に行っている作り方を紹介しています)

- 1 だいずを別容器にあける。
- 2 だしをとる。
- 3 油揚げを油抜きし、切る。
- 4 ねぎ・にんじん・だいこん・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
- 5 だいずをミキサーですりつぶす。
- 6 だし汁にごぼう・にんじん・だいこんを入れ煮る。
- 7 煮えたら油揚げを入れ、だいず・みそ・ねぎを入れる。

横浜市立不動丸小学校の給食

2020年

11月



献立名

ごはん 牛乳 さばのみそ煮 ごまじょうゆあえ すまし汁



すまし汁

材料名	切り方	1人分(g)
うずら卵 (缶)		18
ねぎ	小口	10
こまつな	2 c m	9
えのきたけ	2 c m	5
しょうゆ		0.5
塩		0.7
削り節・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 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 えのきたけ・ねぎを切る。
- 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。

給食室の様子



うずら卵を
ザルにあけます



キャベツを
下ゆでします



こまつなを下ゆでし、
流水で冷めます



だし汁にえのきたけ
を入れ、すまし汁を
作ります



さばのみそ煮を
作ります 中まで
火が通っているか
温度を確認します



ごまじょうゆあえ
を作ります



横浜市立不動丸小学校の給食

2019年



ナン 牛乳 カレービーンズシチュー アスパラガスのソテー アイスcream



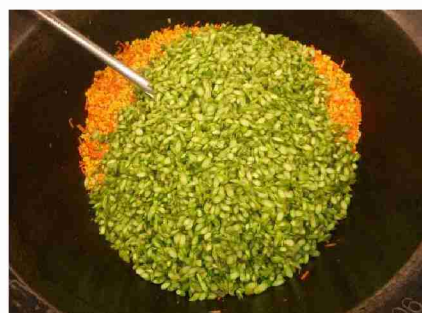
給食室の様子



アスパラガスのソテー		
材料名	切り方	1人分(g)
ベーコン		2
アスパラガス	2cmななめ	15
スイートコーン		15
にんじん	せん	8
米油		0.3
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 スイートコーンをザルにあける。
- 2 アスパラガスを切り、下ゆでする。
- 3 にんじんを切る。
- 4 釜に油を入れ、弱火でベーコンを炒め、にんじん・コーン・アスパラガスを炒め、調味する。



横浜市立不動丸小学校の給食



●献立名●

はいがごはん ベイスターズ^{せいせいりょう}青星寮カレー ごま酢あえ プルーンはっこう乳



給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
豚肉(厚)		40
たまねぎ	うす	70
にんじん	乱	25
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
◆マーガリン		7
◆カレー粉		1.1
トマトケチャップ		1.5
中濃ソース		2
ウスターソース		2
しょうゆ		0.5
砂糖		0.2
ワイン(赤)		2
塩		1
クミン(パウダー)		0.3
チキンブイヨン		10
水		80

ベイスターズ青星寮カレーの作り方

- 1 チキンブイヨンを別容器にあける。
- 2 たまねぎ・にんじん・にんにく・しょうがを切る。
- 3 カレールーを作る。
- 4 釜に油を入れ、たまねぎをあめ色になるまで炒める。
- 5 釜に油を入れ、弱火でしょうが・にんにくを炒め、豚肉と1/3量のカレー粉・少量の塩を加えて炒める。
- 6 にんじんを入れ、さらに炒め、水・チキンブイヨン・炒めたたまねぎを入れて煮込む。
- 7 煮えたら調味料を入れる。
- 8 ルーを入れて弱火で煮込む。

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。



3月 15日 (水)

横浜市立不動丸小学校の給食 Cブロック



【献立名】

- ・赤飯
- ・牛乳
- ・鶏肉のたつた揚げ
- ・ボイルドキャベツ
- ・かきたま汁
- ・ごま塩

鶏肉のたつた揚げの作り方

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
鶏肉	中角	65	1 しょうがをすり、汁にする。 2 鶏肉に下味をつける。 3 鶏肉にでんぷんをまぶし、油の温度 160～170℃で揚げる。
しょうが	汁	1.5	
しょうゆ		3	
酒		2	
でんぷん		8	
揚げ油（米油）		6	