



あげパン 牛乳 野菜のスープ煮 みかん



あげパン

材料名	切り方	1人分 g
コッペパン（低学年）		72
コッペパン（中学年）		87
コッペパン（高学年）		101
揚げ油（米油）		
きな粉		3
グラニュー糖		3
砂糖（上白）		2
食塩		0.01

（給食室での作り方を紹介します）

- 1 パンを、油の温度180℃で揚げる。
- 2 きな粉・グラニュー糖・砂糖・塩を混ぜ、パンが熱いうちにまぶす。



果物・野菜は
流水で3回洗います



にんじんの皮を
むきます

クラスごとに
牛乳を詰め替えます



じゃがいもの皮を機械でむき、
芽は手作業で取り除きます



回転釜に油を入れ、
コッペパンを揚げます



野菜のスープ煮を
作ります



深谷小学校

September 9月 の給食

ナン 牛乳
カレービーンズシチュー
キャベツサラダ
ミックスフルーツ



カレービーンズシチュー		
材料	切り方	1人分g
だいず（水煮）		37
豚肉		25
チーズ（角）		5
じゃがいも	1. 5 cm角	35
たまねぎ	1. 5 cm角	50
にんじん	1 cm角	10
にんにく	みじん	0.1
米油		0.7
◆小麦粉		2.5
◆マーガリン		2.5
◆カレー粉		0.7
トマトケチャップ		1
中濃ソース		2
しょうゆ		1
食塩		0.65
水		50

- 作り方 ※給食室での作り方を紹介しています。
- 1 だいずを別容器にあける。
 - 2 にんじん・にんにく・たまねぎ・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・少量の塩を入れて炒める。
 - 5 にんじん・じゃがいもを入れ、さらに炒め、水を入れて煮る。
 - 6 煮えたらだいずを入れ、調味する。
 - 7 ルーを入れ、弱火でよく煮込む。
 - 8 チーズを入れる。



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



キャベツを
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



フルーツの缶詰
を開けます

じゃがいもの芽を
取り除きます



キャベツサラダ
を作ります



カレービーンズ
シチューを作ります



カレールーを
作ります



別鍋でアレルギー
除去食を作ります

横浜市立深谷小学校の給食


4月


チーズパン めいゆうにゆう

ペンネミートソース

コーンサラダ

●ペンネミートソース		●コーンサラダ	
マカロニ	30	キャベツ	35
豚肉（ひき）	20	スイートコーン（ホール）	15
たまねぎ	50	きゅうり	15
トマト（缶）	30	たまねぎ	1.5
にんじん	15	砂糖	0.3
セロリ	3	酢	0.5
パセリ	0.8	米サラダ油	3
にんにく	0.3	しょうゆ	0.3
オリーブ油	0.7	砂糖	0.3
トマトケチャップ	10	酢	2
中濃ソース	3	塩	0.3
ワイン（赤）	0.5	こしょう	0.02
塩	0.4	からし	0.03
こしょう	0.03		

※給食室での作り方を紹介しています。

ペンネミートソース

- 1 トマト缶（カット）を汁ごと別容器にあげる。
- 2 セロリ・パセリ・にんじん・たまねぎ・にんにくを切る。
- 3 釜にオリーブ油を入れ、弱火でにんにくを炒め、セロリ・ひき肉・たまねぎ・にんじんをよく炒め、カットトマト・調味料を入れてよく煮込む。
- 4 ペンネをかためにゆでる。
- 5 ソースにペンネを入れ、パセリを入れる。

コーンサラダ

- 1 スイートコーン（ホール）をザルにあげる。
- 2 たまねぎを切る。
- 3 甘酢を煮立て、たまねぎを入れ煮る。
- 4 きゅうり・キャベツを切り、加熱処理する。
- 5 配食直前に野菜の水をきり、コーンを入れあえる。
- 6 甘酢で煮たたまねぎと調味料でドレッシングソースを作り、クラスごとに配食する。

給食室をのぞいてみよう

たまねぎ・にんじんの皮をむきます



野菜は流水で3回洗います



野菜裁断機できゅうりを切ります



きゅうり・キャベツを加熱処理します

※加熱処理とは・・・湯の温度85℃以上で30秒以上ゆでること



大きなミキサーでドレッシングを作ります



コーンサラダを作ります



缶切り機を使い、トマト缶を開けます



ペンネミートソースを作ります





横浜市立深谷小学校の給食



かつおのあんかけの作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
かつお(角)		50
凍り豆腐		5
でんぶん		5
揚げ油(米油)		
しょうが		1
しょうゆ		4
砂糖		2.5
みりん		1
酒		1
でんぶん		0.3
水		15

- 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 凍り豆腐・かつおにでんぶんをまぶし油の温度160～170℃で揚げる。
- 4 調味料・水を煮立て、しょうが汁・水溶きでんぶん・凍り豆腐・かつおを入れる。

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、
材料を切ります



即席漬を作ります



昆布・削り節で
だしをとります



凍り豆腐・かつおに
でんぶんをまぶし、
揚げます



すまし汁を作ります



かつおのあんかけ
を作ります



横浜市立深谷小学校の給食

2021年
5月



献立名

チーズパン 牛乳 スパゲティトマトソース コーンサラダ



スパゲティトマトソース

材料名	切り方	1人分(g)
スパゲティ		30
まぐろ油漬(フレク)		25
まぐろ水煮(フレク)		15
たまねぎ	うす	40
カットトマト (缶)		35
トマト	1 c m角	20
にんにく	みじん	0.3
オリーブ油		0.7
トマトケチャップ		6
塩		0.8
黒こしょう		0.02
バジル(乾)		0.05

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)を汁ごと別容器にあげる。
- 2 まぐろ油漬をザルにあげる。
- 3 まぐろ水煮をボールにあげる。
(汁も使用する)
- 4 トマト・たまねぎ・にんにくを切る。
- 5 釜にオリーブ油を入れ、弱火でにんにくを炒め、たまねぎを入れて炒め、トマト・カットトマト・調味料を入れよく煮込み、まぐろ水煮・油漬を入れる。
- 6 スパゲティをかためにゆでる。
- 7 ソースにスパゲティ・バジルを入れる。

きゅうり・キャベツ
給食室をのそいでみよう



野菜は流水で
3回洗います



野菜裁断機で
キャベツを切ります



きゅうり・キャベツは
一度加熱してから
流水で冷まします



大きなミキサーで
ドレッシングを作ります



スパゲティをゆでます



スパゲティトマトソース
を作ります



コーンサラダを
作ります



横浜市立深谷小学校の給食

2020年



献立名 麦ごはん 牛乳 親子煮 だいずとじゃこの炒り煮



給食室の様子

親子煮		
材料名	切り方	1人分(g)
鶏卵		30
鶏肉		15
凍り豆腐		3
じゃがいも	1 c m ちょう	35
たまねぎ	うす	50
にんじん	3 m m ちょう	12
こまつな	2 c m	9
米油		0.7
しょうゆ		5
砂糖		1.5
みりん		1
塩		0.3
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 こまつなを切り、ゆでる。
- 3 にんじん・たまねぎ・じゃがいもを切る。
- 4 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 5 鶏卵を割る。
- 6 油を熱し、鶏肉・にんじんを炒める。
- 7 じゃがいもを炒める。
- 8 だし汁・調味料を入れ、たまねぎ・凍り豆腐を入れて煮る。
- 9 鶏卵をといて流し入れ、静かにへらを入れる。
- 10 こまつなを入れる。

卵は1個ずつ確認しながら割っていきます

野菜を切ります

クラスごとの食缶に重さを量って配食します

回転釜でだいずとじゃこの炒り煮を作ります

卵を流し入れます

横浜市立深谷小学校の給食

2019年



麦ごはん 牛乳 いわしのかば焼き きゅうりの梅肉あえ 豚汁

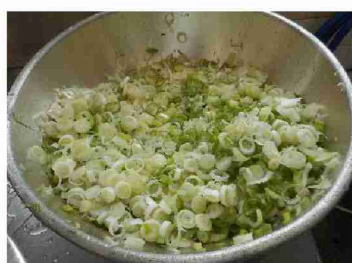


豚汁		
材料名	切り方	1人分(g)
木綿豆腐	1 cm角	15
豚肉		10
じゃがいも	7mmいちよう	25
こまつな	2 cm	9
ごぼう	ささがき	8
ねぎ	小口	5
にんじん	5mmいちよう	5
淡色辛みそ		7
赤色辛みそ		2
削り節・水		110

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 豆腐を切り、流水に通す。
- 3 こまつなを切り、下ゆでする。
- 4 ねぎ・にんじん・じゃがいもを切る。
- 5 ごぼうを切り、水につける。
- 6 だし汁に豚肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- 7 にんじん・ごぼう・じゃがいもを入れ煮る。
- 8 煮えたら豆腐・みそを入れ、ねぎを入れる。
- 9 こまつなを入れる。

給食室の様子



横浜市立深谷小学校の給食



●献立名●

黒パン 牛乳 マカロニのクリーム煮 ごぼうソテー りんご



給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
マカロニ		20
鶏肉		20
たまねぎ	うす	40
にんじん	5mmいちよう	15
ほうれんそう	2cm	9
米油		0.7
◆小麦粉		2
◆マーガリン		2
牛乳		30
豆乳		30
脱脂粉乳		5
粉チーズ		2
塩		0.9
こしょう		0.02
水		20

マカロニのクリーム煮の作り方

- 1 ほうれんそうを切り、下ゆでする。
- 2 にんじん・たまねぎを切る。
- 3 マカロニをかためにゆでる。
- 4 ◆の材料でホワイトルーを作る。
- 5 油を熱し、鶏肉・たまねぎ・にんじんを炒め、水を入れて煮る。
- 6 煮えたら調味する。
- 7 ルーを入れ、牛乳と溶いた脱脂粉乳・豆乳を入れる。
- 8 マカロニ・粉チーズを入れる。
- 9 ほうれんそうを入れる。



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

1月15日（金）

横浜市立深谷小学校の給食

F ブロック



【献立名】

- はいがごはん
- 牛乳
- さけそぼろ
- なます
- 白玉そう煮



なますの作り方

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
だいこん	せん	40	1 ゆずを切り、しぼる。 2 甘酢を煮立たせ、ゆずの絞り汁を入れ火を止める。 3 だいこん・にんじんを切り、加熱処理する。 4 配食直前に野菜の水をきり、甘酢であえる。
にんじん	せん	2	
ゆず	汁	0.5	
砂糖		1.2	
酢		2.5	
塩		0.3	