

ごはん 牛乳 あなごごはんの具 すましそうめん えだまめ

あなごごはんの具は
学校独自の献立です



あなごごはんの具

材料名	切り方	1人分 g
あなご（短冊）		18
油揚げ	せん	6
にんじん	せん	20
さやいんげん	ななめ	2
米油		0.5
しょうゆ		3
砂糖		1.5
酒		1.3
食塩		0.1
みりん		0.8
炒りごま（白）		0.8
水		5

（給食室での作り方を紹介します）

- 1 油揚げを油抜きし、切る。
- 2 にんじんを切る。
- 3 さやいんげんを切り、ゆでる。
- 4 油を熱し、にんじんを炒める。
- 5 油揚げ・調味料を入れ、弱火で味がからむまで煮る。
- 6 あなごを入れ、弱火で煮含める。
- 7 さやいんげん・ごまを入れる。



にんじんの皮を
むきます



調味料を量って
おきます



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



あなごごはんの具
を作ります



あなご・鶏肉を
検品しています



こまつなを
下ゆでします

えだまめをゆで、
流水で冷めます



すましそうめん
を作ります



クラスごとに
牛乳を詰め替えます



権太坂小学校

6月

の給食

はいがごはん
牛乳
チキンライスの具
クリームスープ
メロン



チキンライスの具		
材料	切り方	1人分 g
鶏肉		25
ワイン（白）		0.5
たまねぎ	みじん	60
にんじん	みじん	15
エリンギ	3mmいちょう	5
米油		0.7
トマトケチャップ		20
トマトピューレー		5
ウスターソース		1.5
食塩		0.35
こしょう		0.01

- 作り方 ※給食室での作り方を紹介しています。
- 1 にんじん・たまねぎ・エリンギを切る。
 - 2 油を熱し、鶏肉を入れ、ワインをふり入れ炒める。
 - 3 たまねぎ・にんじんを入れてよく炒め、エリンギを入れ調味し、煮込む。



にんじん、たまねぎの皮をおきます



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

チキンライスの具を作ります



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



横浜市立権太坂小学校の給食



はいがごはん

ビーフカレー ごま酢あえ

ブルーんはっこうにゅう

●ビーフカレー		●ごま酢あえ	
牛肉	20	きゅうり	25
じゃがいも	55	切干しだいこん	4
たまねぎ	60	ごま（白）	3
にんじん	15	しょうゆ	2.8
しょうが	0.5	砂糖	1.5
にんにく	0.3	酢	2.8
米油	0.7	塩	0.1
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		

●ブルーんはっこう乳
200ml

※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

じゃがいもの芽を
取り除きます

たまねぎ、しょうが
の皮をむきます

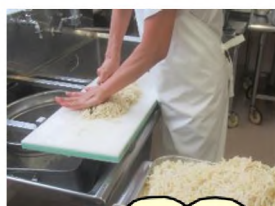


ビーフカレー

- 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、牛肉と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 ルーを入れて弱火でよく煮込む。

ごま酢あえ

- 1 甘酢を作る。
- 2 切干しだいこんをもどして切り、再沸騰するまでゆでる。
- 3 ごまは炒って、切りごまにする。
- 4 きゅうりを切り、加熱処理する。
- 5 切干しだいこんを甘酢であえ、30分程度つける。
- 6 配食直前にきゅうりの水をきり、ごまを入れ、あえる。



カレールーを
作ります



ビーフカレーを
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





横浜市立権太坂小学校の給食



肉じゃがの作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		25
じゃがいも	2cm角	65
たまねぎ	くし	50
にんじん	乱	15
しらたき	3cm	20
米油		0.7
しょうゆ		5.5
砂糖		2
みりん		1
塩		0.1
水		5

- 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。



給食室をのぞいてみよう



野菜は流水で
3回洗います



たまねぎの
皮をむきます



梅肉だれを
作ります



じゃがいもの芽を
取り除きます



ちりめんじゃこを
から炒りします



きゅうりの梅肉あえ
を作ります



肉じゃが
を作ります



横浜市立権太坂小学校の給食



2021年



献立名

はいがごはん 牛乳 肉そぼろ 磯香あえ つみれ汁



つみれ汁		
材料名	切り方	1人分(g)
生つみれ		18
しょうが		0.6
淡色辛みそ		0.3
酒		0.3
でんぷん		0.5
だいこん	5 mm ちょう	30
ねぎ	小口	10
にんじん	5 mm ちょう	10
わかめ(生)	2 c m	2
淡色辛みそ		4
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 ねぎ・にんじん・だいこんを切る。
- 3 しょうがをすり、汁にする。
- 4 わかめを切る。
- 5 生つみれにしょうが汁・酒・でんぷん・みそを入れて混ぜる。
- 6 だし汁に生つみれをつみ入れ、アクをとり、にんじん・だいこんを入れ煮る。
- 7 煮えたら、みそ・ねぎ・わかめを入れる。

きょうしゅくしつ
給食室をのぞいてみよう



にんじん・だいこん・しょうがの皮をむきます



野菜は流水で3回洗います

肉そぼろを作ります



機械や包丁を使い野菜を切ります

だし汁に、生つみれをつみ入れていきます



つみれ汁を作ります



横浜市立権太坂小学校の給食

2020年



献立名 チーズパン 牛乳 サーモンフライ こふきいも ミネストローネ



ミネストローネ		
材料名	切り方	1人分(g)
ベーコン		2
たまねぎ	1 c m角	20
カットトマト(缶)		20
キャベツ	短冊	15
にんじん	1 c m角	10
いんげん豆(手亡)		10
にんにく	みじん	0.2
オリーブ油		0.5
塩		0.7
黒こしょう		0.02
チキンブイヨン		15
水		75

給食室の様子



たまねぎの皮をむきます



野菜を切ります



いんげん豆

じゃがいもを下ゆでします



サーモンフライを揚げます

ミネストローネを作ります



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 いんげん豆をかためにゆでる。
- 2 トマト缶(カット)を汁ごと別容器にあける。
- 3 チキンブイヨンを別容器にあける。
- 4 キャベツ・にんじん・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・ベーコンを炒め、たまねぎ・にんじんの順に炒める。
- 6 水・チキンブイヨン・カットトマトを入煮込む。
- 7 材料が煮えたら調味し、キャベツ・いんげん豆を入れる。

横浜市立権太坂小学校の給食

2019年



五目ずし（ごはん） 牛乳 すましそうめん えだまめ



給食室の様子



すましそうめん		
材料名	切り方	1人分(g)
そうめん		10
うずら卵（缶）		18
鶏肉		15
にんじん	せん	10
こまつな	2 cm	8
しょうが	汁	0.3
しょうゆ		0.8
塩		0.8
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 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 にんじんを切る。
- 5 しょうがをすり、汁にする。
- 6 そうめんを1/2に折り、かためにゆで、流水でよくすすぐ。
- 7 だし汁に鶏肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- 8 にんじんを入れ、調味する。
- 9 うずら卵を入れる。
- 10 そうめん・しょうが汁を入れる。
- 11 こまつなを入れる。



横浜市立権太坂小学校の給食



●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 さつまあげを油抜きし、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・さつまあげ・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。



12月 4日(金)

横浜市立権太坂小学校の給食

E ブロック



【献立名】

- ・麦ごはん
- ・ポークカレー
- ・甘酢あえ
- ・プルーン
はっこう乳



ポークカレーの作り方

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
豚肉		30	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。
じゃがいも	1.5cm角	50	
たまねぎ	2cm角	60	
にんじん	8mmいちよう	15	
しょうが	みじん	0.2	2 カレールーを作る。 (小麦粉とマーガリンを炒め、2/3 量の カレー粉を加え、カレールーを作る。)
にんにく	みじん	0.2	
米油		0.7	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。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。
小麦粉		8	
マーガリン		7	
カレー粉		1	
トマトケチャップ		2	4 材料が煮えたら調味料を入れ、ルーを加えて弱火でよく煮込む。
中濃ソース		2	
しょうゆ		2	
塩		1	
水		80	