

はいがごはん ベイスターズ青星寮カレー 甘酢あえ プルーンはっこう乳



ベイスターズ青星寮カレー

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		0.1
ワイン（赤）		2
食塩		0.8
クミン		0.2
チキンブイヨン		10
水		80



カレーに入れるにんじんを星型に抜きます

もやしをゆでます



カレーラーを作ります

ベイスターズ青星寮カレーを作ります



たまねぎをよく炒めます



（給食室での作り方を紹介します）

- 1 チキンブイヨンと別容器にあげる。
- 2 にんじん・たまねぎ・にんにく・しょうがを切る。
- 3 カレーラーを作る。
- 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。

甘酢あえを作り、クラスごとの食缶に秤で量って配食します

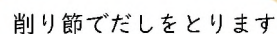
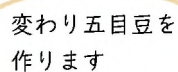
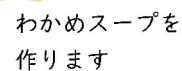
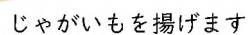


10月 October の給食

変わり五目豆		
材料	切り方	1人分g
だいず（水煮）		37
豚肉		20
凍り豆腐		3
じゃがいも	1.5cm角	50
揚げ油（米油）		
にんじん	1cm角	15
ピーマン	1cm角	5
こんにゃく	1cm角	10
米油		0.5
しょうゆ		5.5
砂糖（上白）		2.1
みりん		0.8
水		20



※給食室での作り方を紹介しています。	
作り方	
1	だいずを別容器にあける。
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、凍り豆腐・だいずを入れて煮る。
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。





横浜市立東本郷小学校の給食



はいがごはん ぎゅうにゅう

ビビンバ（にく） ビビンバ（やさい）

はるさめスープ

●ビビンバ（肉）		しょうゆ	2.7
豚肉	45	塩	0.1
ねぎ	15	ごま油	0.2
しょうが	0.5		
にんにく	0.2	●はるさめスープ	
米油	0.5	木綿豆腐	20
しょうゆ	2.7	ねぎ	10
砂糖	1	にんじん	5
酒	1	にら	3
コチジャン	1.3	はるさめ	3
		しょうゆ	1
●ビビンバ（野菜）		酒	0.3
もやし	45	塩	0.8
こまつな	9	こしょう	0.02
にんじん	6	ごま油	0.3
ごま（白）	2	豚ガラスープ	20
にんにく	0.2	水	100

※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

フードカッターでごま・しょうが・にんにくを切ります



もやし・にんじんを下ゆでします



ビビンバ（肉）を作ります



ビビンバ（野菜）を作ります



ビビンバ

<肉>（肉と野菜は別配食する）

- 1 ねぎ・しょうが・にんにくを切る。
- 2 調味料を合わせておく。
- 3 釜に油を入れ、弱火でしょうが・にんにく・ねぎを炒め、豚肉を炒める。
- 4 合わせ調味料を入れ、煮汁がある程度なくなるまで30～40分、弱火から中火でこげないように炒りつける。

<野菜>

- 1 にんじん・にんにくを切る。
- 2 にんじんを下ゆでする。
- 3 もやしを下ゆでする。
- 4 こまつなを切り、ゆでる。
- 5 ごまを切る。
- 6 コンロでにんにく・しょうゆを煮立たせる。
- 7 釜ににんにく・しょうゆ・塩を入れ、煮立たせ、にんじん・もやし・こまつなを入れる。
- 8 ごま・ごま油を入れる。

はるさめスープ

- 1 豆腐を切り、流水に通す。
- 2 豚ガラスープを別容器にあける。
- 3 にら・ねぎ・にんじんを切る。
- 4 はるさめをもどし、切る。
- 5 水・豚ガラスープを煮立てにんじんを煮る。
- 6 煮えたら調味する。
- 7 豆腐・はるさめ・ねぎ・にらを入れる。
- 8 ごま油を入れる。



はるさめスープを作ります





横浜市立東本郷小学校の給食



豚角煮丼の具の作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
豚肉(角)		35
うずら卵(缶)		18
ねぎ	ななめ	15
こまつな	2 c m	10
しめじ	ほぐす	8
にんにく	みじん	0.1
米油		0.7
しょうゆ		4.5
砂糖		1.8
みりん		1
酒		2
黒こしょう		0.02
でんぷん		0.2
水		3

- 1 うずら卵缶をザルにあける。
- 2 こまつなを切り、ゆでる。
- 3 しめじをほぐし、ねぎ・にんにくを切る。
- 4 釜に油を入れ、弱火でにんにく・ねぎを炒め、豚肉を炒める。
- 5 調味料・水を入れて煮る。
- 6 しめじを入れる。
- 7 うずら卵を入れ、煮含める。
- 8 水溶きでんぷん・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



ぶどう豆を作ります



調味料を量っておきます



みそ汁を作ります



豚角煮丼の具を作ります



横浜市立東本郷小学校の給食



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
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

給食室をのぞいてみよう



たまねぎの皮をむきます



調味料を量っておきます



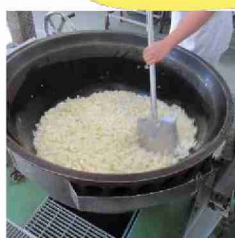
カレールーを作ります



ごま酢あえを作ります



チキンカレーを作ります



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。

横浜市立東本郷小学校の給食

2020年



献立名

はいがごはん 牛乳 いわしのかば焼き みそ汁



給食室の様子

いわしのかば焼き

材料名	切り方	1人分(g)
いわし		40(2枚)
でんぷん		2
米粉		1
揚げ油 (米油)		
しょうが		0.5
しょうゆ		3.5
砂糖		2.6
みりん		0.85
でんぷん		0.2
水		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 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。



こまつなをゆめます



じゃがいもを切ります



たれを作ります



油揚げは熱湯に通し油抜きしてから切ります



翌日に使うひじきに異物が入っていないか、検品しています



いわしに米粉・でんぷんをまぶして油で揚げます



いわしにたれをからめます



横浜市立東本郷小学校の給食

2019年



ひじきごはん（はいがごはん） 牛乳 きびなごフライ けんちん汁



けんちん汁		
材料名	切り方	1人分(g)
木綿豆腐	1 cm角	20
油揚げ	短冊	5
だいこん	5mmいちよう	15
にんじん	3mmいちよう	10
ごぼう	さがき	8
ねぎ	小口	8
こんにゃく	短冊	10
ごま油		0.7
しょうゆ		4
塩		0.35
削り節・だし昆布・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 削り節・昆布でだしをとる。
- 2 豆腐を切り、流水に通す。
- 3 油揚げを油抜きし、切る。
- 4 こんにゃくを切り、下ゆでする。
- 5 ねぎ・だいこん・にんじん・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
- 6 ごま油を熱し、ごぼう・こんにゃく・にんじん・だいこんを炒め、だし汁を入れる。
- 7 煮えたら調味し、豆腐・油揚げ・ねぎを入れる。



横浜市立東本郷小学校の給食

5月

●献立名●

はいがパン 牛乳 カレービーンズシチュー アスパラガスのソテー



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。



材料名	切り方	1人分(g)
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

アスパラガスのソテーの作り方

- 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 油を熱し、にんじん・コーン・
アスパラガスを炒め、調味する。

給食室の様子



10月12日(水)

横浜市立東本郷小学校の給食

Cブロック



【献立名】

- ・ココアブレッド
- ・牛乳
- ・鶏肉のトマトシチュー
- ・ひじきサラダ
- ・グレープゼリー

鶏肉のトマトシチューの作り方

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
鶏肉	小間	30	1 トマト缶を別容器にあける。
ワイン(白)		1	2 にんじん・たまねぎ・じゃがいも・にんにくを切る。
じゃがいも	1.5cm角	40	3 釜に油を入れ、弱火でにんにくを炒め、たまねぎを入れ、よく炒める。
たまねぎ	2cm角	50	4 鶏肉を入れ、ワインをふり入れながら炒め、にんじん・じゃがいもを入れてさらに炒め、水を加えて煮込む。
トマト缶(カット)		20	5 煮えたら、カットトマトと残りの調味料を入れて、弱火で煮込む。
にんじん	8mmいちょう	15	
にんにく	みじん	0.3	
米油		0.7	
トマトケチャップ		8	
中濃ソース		3	
塩		0.7	
こしょう		0.03	
水		35	