

ごはん 牛乳 さばのあんかけ ほうとう



ほうとう		
材料名	切り方	1人分 g
ほうとう（冷凍）		30
豚肉		5
油揚げ	短冊	5
かぼちゃ（冷凍）		20
だいこん	5mmちょう	10
ねぎ	ななめ	10
こまつな	2cm	9
にんじん	3mmちょう	5
ごぼう	さががき	5
しょうゆ		1
淡色辛みそ		5
赤色辛みそ		1
削り節・水		120

（給食室での作り方を紹介します）

- 1 だしをとる。
- 2 ほうとう・かぼちゃを別容器にあける。
- 3 油揚げを油抜きし、切る。
- 4 こまつなを切り、下ゆでする。
- 5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。
- 6 だし汁に豚肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- 7 ごぼう・だいこん・にんじんを入れる。
- 8 煮えたら油揚げを入れ調味する。
- 9 ほうとう・かぼちゃ・ねぎを入れる。
- 10 こまつなを入れる。



肉に骨などが入っていないか、検品しています

食材が届いたら、数量を確認して受け取ります



さばのあんかけを作ります



野菜裁断機で
ごぼうをさががきに
します



ほうとうを作ります



別鍋でアレルギー
除去食を作ります



東俣野小学校

の給食

ごはん 牛乳

かつおのごまみそあえ

きゅうりの梅肉あえ

すまし汁

かつおのごまみそあえ		
材料	切り方	1人分 g
かつお（角）		45
凍り豆腐		5
でんぷん		5
揚げ油（米油）		
炒りごま（白）		3
◆しょうが		0.7
◆しょうゆ		1.8
◆砂糖		1.5
◆甘みそ		5
◆酒		1
◆水		18



作り方

※給食室での作り方を紹介しています。

- 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 ごまを炒って切りごまにする。
- 4 凍り豆腐・かつおにでんぷんをまぶし、油の温度160℃～170℃で揚げる。
- 5 調味料・水を煮立て、しょうが汁・凍り豆腐・かつおを入れる。
- 6 ごまを入れる。



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



※加熱処理とは・・・
湯の温度85℃以上で
30秒以上ゆでること

昆布・削り節で
だしをとります



すまし汁を
作ります



きゅうりの
梅肉あえを
作ります



かつおにでんぷんを
まぶして揚げます

かつおの
ごまみそあえを
作ります



別鍋でアレルギー
除去食を作ります



横浜市立東俣野小学校の給食


4月


ごはん ぎゅうにゅう

マーボ豆腐 ちゅうかあえ

オレンジゼリー

●麻婆豆腐		ごま油	0.3
木綿豆腐	120	でんぷん	2
豚肉（ひき）	20	水	20
にんじん	15	●中華あえ	
ねぎ	15	もやし	45
しょうが	0.8	きゅうり	10
にんにく	0.2	にんじん	5
米油	0.7	ごま（白）	2
トマトケチャップ	2	しょうゆ	1.6
しょうゆ	3	砂糖	0.9
砂糖	1	酢	2
淡色辛みそ	3	塩	0.2
赤色辛みそ	2	ごま油	0.3
テンメンジャン	1	●オレンジゼリー	
トウバンジャン	0.3		40

※給食室での作り方を紹介しています。

麻婆豆腐

- 1 豆腐を切り、流水に通す。
- 2 ねぎ・にんじん・にんにく・しょうがを切る。
- 3 釜に油を入れ、弱火でにんにく・しょうがを炒め、トウバンジャン・ねぎを炒める。
- 4 ひき肉・にんじんを炒める。
- 5 水・調味料を入れて煮立ったら、豆腐を入れ、煮込む。
- 6 水溶きでんぷんを入れる。
- 7 ごま油を入れる。

中華あえ

- 1 甘酢を作る。
- 2 ごまは炒って切りごまにする。
- 3 きゅうり・にんじんを切り、加熱処理する。
- 4 もやしをゆでる。
- 5 配食直前に野菜の水をきり、甘酢・ごま・ごま油を入れあえる。

調味料を量っておきます



給食室をのぞいてみよう



機械や包丁を使い、材料を切ります



野菜は流水で3回洗います

しょうが・にんにくの皮をむきます



ごまを炒り、フードカッターで切ります



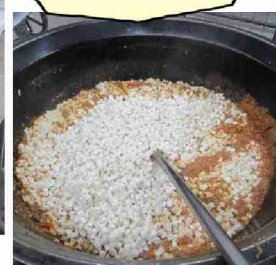
きゅうりを加熱処理します

※加熱処理とは・・・湯の温度85℃以上で30秒以上ゆでること

中華あえを作ります



麻婆豆腐を作ります





横浜市立東俣野小学校の給食



卵とトマトのスープの作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
鶏卵		25
木綿豆腐	1 c m角	20
豚肉		5
トマト	1.5 c m角	20
たまねぎ	うす	10
こまつな	2 c m	9
えのきたけ	2 c m	7
しょうが		0.3
しょうゆ		1
塩		0.8
こしょう		0.02
でんぶん		1
豚ガラスープ		15
水		95

- 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 こまつなを切り、下ゆでする。
- 4 トマト・たまねぎ・えのきたけを切る。
- 5 しょうがをすり、汁にする。
- 6 鶏卵を割る。
- 7 水に豚肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- 8 豚ガラスープ・たまねぎを入れ、煮えたらトマトを入れ調味し、豆腐・えのきたけ・水溶きでんぶんを入れる。
- 9 鶏卵をといて流し入れる。
- 10 しょうが汁・こまつなを入れる。

コロッケを揚げます



給食室をのぞいてみよう



野菜は流水で3回洗います



豆腐を別容器に移し替えて、調理室内に運びます



卵を1個ずつ確認しながら割ります



キャベツをゆでます



卵とトマトのスープを作ります

横浜市立東俣野小学校の給食

4月

2021年



献立名

ごはん 牛乳 ハンバーグてりやきソース ゆで野菜 みそ汁



ハンバーグてりやきソース		
材料名	切り方	1人分(g)
ハンバーグ		80
◆しょうゆ		3.7
◆砂糖		1.8
◆みりん		1.5
◆でんぷん		0.5
◆水		10
ゆで野菜		
もやし		40
にんじん	せん	6
塩		0.25
ごま油		0.3

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)

ハンバーグてりやきソース

- 1 ソースを作る。
- 2 ハンバーグを蒸す。
- 3 バットにハンバーグを並べ、ソースをかける。

ゆで野菜

- 1 もやしをゆでる。
- 2 にんじんを切り、加熱処理する。
- 3 配食直前に野菜の水をきり、塩をふり、ごま油を入れあえる。

給食室をのぞいてみよう

野菜は流水で
3回洗います



じゃがいもの皮を
機械でむき、
芽を取り除きます



削り節で
だしをとります



ゆで野菜を、クラスごとの
食缶に量って配食します



ハンバーグを蒸して
ソースをかけます



みそ汁を作ります



横浜市立東俣野小学校の給食

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 いちょう	35
たまねぎ	うす	50
にんじん	3 m m いちょう	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

削り節で
だしをとります



野菜を切ります



卵は1個ずつ確認
しながら割って
いきます



ごはんは炊飯したものが
納品されます



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 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、静かにへらをいれる。
- 10 こまつなを入れる。

卵を流し入れます



横浜市立東俣野小学校の給食



ごはん 牛乳 煮魚 だいずの磯煮 沢煮椀



だいずの磯煮

材料名	切り方	1人分(g)
だいず(水煮)		18
凍り豆腐(細)		2
にんじん	せん	5
ひじき		2
ごま(白)		1.6
米油		0.2
しょうゆ		3.2
砂糖		1.3
みりん		1
水		5

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 だいずを別容器にあける。
- 2 ひじきをもどし、水をきる。
- 3 にんじんを切る。
- 4 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 5 ごまを切る。
- 6 油を熱し、ひじき・にんじんを炒め、調味料・凍り豆腐・だいずを入れ、煮含める。
- 7 ごまを入れる。



横浜市立東俣野小学校の給食



●献立名●

はいがごはん 牛乳 いわしのかば焼き きゅうりの梅肉あえ みそ汁



給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
いわし		40(2枚)
でんぷん		3
揚げ油(米油)		4
◆しょうが	汁	0.6
◆しょうゆ		4
◆砂糖		3
◆みりん		1.5
◆でんぷん		0.2
◆水		12

いわしのかば焼きの作り方

- 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。

材料名	切り方	1人分(g)
きゅうり	4mm輪	45
梅干し(ペースト)		1
◆しょうゆ		0.3
◆みりん		0.3
塩		0.1

きゅうりの梅肉あえの作り方

- 1 しょうゆ・みりんをひと煮立ちさせる。
- 2 きゅうりを切り、加熱処理する。
- 3 梅干し(ペースト)を調味料でのばす。
- 4 配食直前にきゅうりの水を切り、塩をふり、調味料であえる。



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

7月 8日(水)

横浜市立東俣野小学校の給食

Gブロック



【献立名】

- ・はいがごはん
- ・牛乳
- ・ジャガマーボー
- ・わかめスープ



ジャガマーボーの作り方

給食の作り方です。参考にしてみてくださいね。

食材	切り方	使用量 g	作り方
豚肉(ひき)		25	【ジャガマーボー】 1 たまねぎ・にんじん・ピーマン・赤ピーマン・しょうが・にんにくを切る。 2 ピーマン・にんじんをゆでる。 3 ジャがいもを切り、ゆでる。(蒸してもよい) 4 釜に油を入れ、弱火でにんにく・しょうがを炒め、トウバンジャンを炒める。 5 豚肉・たまねぎ・赤ピーマンを炒める。 6 水・調味料を入れて煮立ったら、にんじんを加える。 7 水溶きでんぷんでとろみをつけたら、じゃがいもを入れる。 8 ピーマンを入れ、火を止める。
じゃがいも	1.5cm角	60	
たまねぎ	1cm角	30	
にんじん	5mmいちょう	10	
ピーマン	1cm角	5	
赤ピーマン	1cm角	3	
しょうが	みじん	0.4	
にんにく	みじん	0.2	
米油		0.7	
トマトケチャップ		1.5	
しょうゆ		3.6	
砂糖		0.5	
淡色辛みそ		3.5	
トウバンジャン		0.3	
でんぷん		1	
水		30	