

ごはん 牛乳 肉そぼろ 甘酢あえ 月見汁



月見汁		
材料名	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
食塩		0.75
削り節・だし昆布・水		120

（給食室での作り方を紹介します）

- 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



機械や包丁を使い
野菜を切ります



肉に骨などが
入っていないか、
検品しています



甘酢を作ります



こまつなを
下ゆでします



昆布・削り節で
だしをとります



甘酢あえを
作ります



肉そぼろを作ります



工場で炊いた
ごはんが届きます

月見汁を
作ります



日限山小学校

の給食

November
11月

麦ごはん 牛乳
ひじきごはんの具
魚のから揚げ
呉汁



ひじきごはんの具		
材料	切り方	1人分g
油揚げ		4
凍り豆腐（細）		3
にんじん	せん	10
ひじき		2
炒りごま（白）		2
米油		0.5
しょうゆ		3.5
砂糖		1.3
みりん		0.5
削り節・水		10

作り方

※給食室での作り方を紹介しています。

- 1 ひじきをもどし、水をきる。
- 2 だしをとる。
- 3 冷凍きざみ油揚げを熱湯に通す。
- 4 にんじんを切る。
- 5 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 6 ごまを切る。
- 7 油を熱し、ひじき・にんじんを炒め、調味料・だし汁・凍り豆腐・油揚げを入れ、煮含める。
- 8 ごまを入れる。

機械や包丁を使い
野菜を切ります



スマルトに
でんぷん・米粉を
まぶして揚げます



削り節でだしを
とります



だいずをミキサーに
かけてすりつぶします



呉汁を
作ります

塩を炒ります



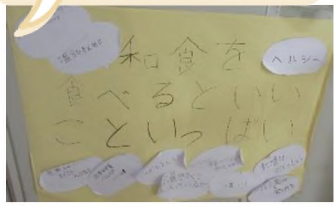
ひじきごはんの具
を作ります



フードカッターで
ごまを切ります



給食室ホールの掲示物です



横浜市立日限山小学校の給食


4月


給食室をのぞいてみよう



にんじん・たまねぎの皮をむきます



機械や包丁を使い、野菜を切ります



小麦粉をから炒りします

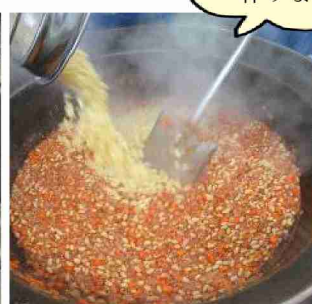


ミックスフルーツをクラスごとの食缶に秤で量って配食します



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



はいがパン ギョウにゅう

チリコンカーン キャベツサラダ

ミックスフルーツ

●チリコンカーン		●キャベツサラダ	
だいず（水煮）	37	キャベツ	45
豚肉（ひき）	20	砂糖	0.8
たまねぎ	35	酢	1.3
トマト（缶）	30	塩	0.3
にんじん	12	黒こしょう	0.01
パセリ	0.8	●ミックスフルーツ	
にんにく	0.2	黄桃（缶）	25
マカロニ（シェル）	8	パイナップル（缶）	20
米油	0.7	りんご（缶）	20
小麦粉	1.5	砂糖	2
トマトケチャップ	5	水	20
中濃ソース	2		
しょうゆ	0.8		
ワイン（赤）	1		
塩	0.4		
こしょう	0.02		
チリパウダー	0.25		
水	15		

※給食室での作り方を紹介しています。

チリコンカーン

- 1 トマト缶（カット）を汁ごと別容器にあげる。
- 2 だいずを別容器にあげる。
- 3 パセリ・にんじん・たまねぎ・にんにくを切る。
- 4 マカロニをかためにゆでる。
- 5 小麦粉を色づくまでから炒りする。
- 6 釜に油を入れ、弱火でにんにくを炒め、ひき肉を炒める。
- 7 たまねぎ・にんじんを入れ、よく炒め水を加えて煮る。
- 8 材料が煮えたらカットトマトを入れ調味し、だいずを入れ、煮る。
- 9 小麦粉をふり入れ、弱火で煮込み、マカロニ・ワイン・チリパウダーを入れる。
- 10 パセリを入れる。

キャベツサラダ

- 1 甘酢を作る。
- 2 キャベツを切り、加熱処理する。
- 3 配食直前にキャベツの水をきり、甘酢・黒こしょうであえる。

ミックスフルーツ

- 1 シロップを作る。
- 2 缶詰をザルにあげる。
- 3 フルーツをシロップであえる。

チリコンカーンを作ります



横浜市立日限山小学校の給食



凍り豆腐のみそ汁の作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
油揚げ	短冊	5
凍り豆腐(色紙)		4
にんじん	5mmいちょう	10
ねぎ	斜めうす	10
ごぼう	さががき	8
しめじ		5
ごま油		0.5
淡色辛みそ		5
赤色辛みそ		2
削り節・水		120

- 1 だしをとる。
- 2 油揚げを油抜きし、切る。
- 3 ねぎ・にんじん・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
- 4 しめじをほぐす。
- 5 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 6 ごま油を熱し、ごぼう・にんじんを炒める。
- 7 だし汁・凍り豆腐を入れ、煮る。
- 8 油揚げ・しめじを入れる。
- 9 みそ・ねぎを入れる。

給食室をのぞいてみよう



野菜は流水で3回洗います



しょうが・にんじんの皮をむきます



煮魚を作ります



キャベツの塩こんぶ炒めを作ります



削り節でだしをとります



もどした凍り豆腐をしぼります

凍り豆腐のみそ汁を作ります



凍り豆腐のみそ汁は我が家の自慢料理コンクール入賞作品です

横浜市立日限山小学校の給食

2021年
10月



献立名

ごはん 牛乳 豚肉のごままぶし 豆乳みそ汁



給食室をのぞいてみよう



こんにゃくを下ゆでします



こまつなをゆでます



機械や包丁を使い野菜を切ります



みそを溶いておきます



豆乳みそ汁を作ります



ごはんは炊いたものが納品されます



豚肉のごままぶしを作ります



豆乳みそ汁		
材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		6
さつまいも	5 mm ちょう	10
キャベツ	短冊	15
だいこん	5 mm ちょう	10
たまねぎ	うす	10
にんじん	3 mm ちょう	8
豆乳		10
淡色辛みそ		6
赤色辛みそ		2
削り節・水		100

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 キャベツ・たまねぎ・にんじん
だいこん・さつまいもを切り、
さつまいもは水につける。
- 3 だし汁に豚肉を入れ、アクを
とりながら煮る。
- 4 だいこん、にんじんを入れる。
- 5 煮えたら、たまねぎ・さつまいもを
入れる。
- 6 キャベツを入れ、煮えたら、豆乳・
みそを入れる。

横浜市立日限山小学校の給食

2020年



献立名

ロールパン 牛乳 ペンネミートソース コーンサラダ



給食室の様子

ペンネミートソース		
材料名	切り方	1人分(g)
マカロニ (ペンネ)		30
豚肉 (ひき)		20
たまねぎ	みじん	50
トマト (缶)		30
にんじん	みじん	15
セロリ	みじん	3
エリンギ	粗みじん	3
パセリ	みじん	0.8
にんにく	みじん	0.1
オリーブ油		0.7
トマトケチャップ		10
中濃ソース		3
ワイン(赤)		0.5
食塩		0.4
こしょう		0.02



野菜を切っています



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 カットトマト缶を汁ごと別容器にあげる。
- 2 エリンギ・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・エリンギをよく炒め、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。



回転釜で作ります



サラダのきゅうりは火を通してから水で冷やします



大きなミキサーでドレッシングを作ります。



クラスごとの食缶に重さを量って入れます

横浜市立日限山小学校の給食



ごはん 牛乳 変わりきんぴら つみれ汁 ごま塩



給食室の様子



つみれ汁		
材料名	切り方	1人分(g)
◆生つみれ		25
◆しょうが		0.7
◆淡色辛みそ		0.3
◆酒		0.3
◆でんぷん		0.6
木綿豆腐	1cm角	20
だいこん	5mmいちよう	20
ねぎ	小口	8
わかめ(生)	2cm	2
しょうゆ		2.5
塩		0.4
酒		0.5
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 豆腐を切り、流水に通す。
- 3 ねぎ・だいこんを切る。
- 4 しょうがをすり、汁にする。
- 5 わかめを切る。
- 6 生つみれにしょうが汁・酒・みそ・でんぷんを混ぜる。
- 7 だし汁に生つみれをつみ入れ、アクをとり、だいこんを入れて、煮る。
- 8 煮えたら豆腐を入れ、調味し、ねぎ・わかめを入れる。



横浜市立日限山小学校の給食

11月 2018

●献立名●

黒パン 牛乳 マカロニのクリーム煮 キャベツサラダ りんご

給食室の様子



マカロニのクリーム煮の作り方

- 1 しめじをほぐす。
- 2 ほうれんそうを切り、ゆでる。
- 3 にんじん・たまねぎを切る。
- 4 むきえびを解凍し、白ワインにつける。
- 5 マカロニをかためにゆでる。
- 6 ホワートルーを作る。
- 7 油を熱し、鶏肉・たまねぎ・にんじんを炒め、しめじ・水を入れて煮る。
- 8 煮えたら調味する。
- 9 ルーを入れ、牛乳と溶いた脱脂粉乳・豆乳・むきえびを入れる。
- 10 マカロニ・粉チーズを入れる。
- 11 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

材料名	切り方	1人分(g)
マカロニ		20
鶏肉		20
◆むきえび		12
◆ワイン(白)		1.5
たまねぎ	うす	50
にんじん	4mmいちよう	15
しめじ	ほぐす	5
ほうれんそう	2cm	5
米油		0.7
◆小麦粉		2
◆バター		2
牛乳		25
豆乳		25
脱脂粉乳		4
粉チーズ		1
塩		0.9
こしょう		0.02
水		25

7月 8日(水)

横浜市立日限山小学校の給食

H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。

材料	切り方	一人分 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	