

ごはん 牛乳 サンマー井の具 にらたまスープ



サンマー井の具

材料名	切り方	1人分 g
豚肉（細）		30
もやし		35
たまねぎ	うす	25
にんじん	せん	10
こまつな	2 c m	6
米油		0.7
しょうゆ		3
砂糖		0.2
食塩		0.2
こしょう		0.02
ごま油		0.3
でんぶん		2
チキンブイヨン		3
水		5

（給食室での作り方を紹介します）

- 1 チキンブイオンを別容器にあげる。
- 2 こまつなを切り、ゆでる。
- 3 たまねぎ・にんじんを切る。
- 4 油を熱し、豚肉を炒め、にんじん・たまねぎ・もやしの順に炒める。
- 5 水・チキンブイオン・調味料を入れる。
- 6 水溶きでんぶんを入れる。
- 7 ごま油・こまつなを入れる。

こまつなをゆでます



豚肉が届いたら
専用容器に移し
替えます



工場で炊いた
ごはんが届きます



卵を1個ずつ確認
しながら割ります

にらたまスープを
作ります

サンマー井の具を
作ります



平戸小学校

の給食

July

7月

ごはん 牛乳

きびなごフライ

きんぴら

みそ汁

焼きのり



きんぴら		
材料	切り方	1人分 g
じゃがいも	せん	40
にんじん	せん	7
炒りごま（白）		2
ごま油		0.5
しょうゆ		2.4
砂糖		1.1
みりん		0.7
酒		0.5

作り方

※給食室での作り方を紹介しています。

1 じゃがいも・にんじんを切る。

2 ごま油を熱し、にんじんを炒め火が通ったら、じゃがいもを入れ炒める。

3 調味する。

4 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



きびなごフライを
揚げます



こまつなを
下ゆでします



きんぴらを作ります



みそをだして
溶いておきます



みそ汁を
作ります



横浜市立平戸小学校の給食



ゼリーは学校独自の献立です

ぶどうパン きゅうにゅう

スパゲティトマトソース

フレンチサラダ ブルーベリーゼリー

●スパゲティトマトソース		砂糖	0.3
スパゲティ	30	酢	1.8
まぐろ油漬（フレック）	30	塩	0.3
たまねぎ	45	こしょう	0.02
トマト（缶）	35	からし	0.03
トマト	20		
にんにく	0.3	●ブルーベリーゼリー	
オリーブ油	0.7	ブルーベリー	17
トマトケチャップ	6	砂糖	5
塩	0.7	レモン果汁	1.5
黒こしょう	0.03	ワイン（赤）	1.8
		粉寒天	0.4
●フレンチサラダ		水	30
キャベツ	40		
きゅうり	10		
米サラダ油	3.5		

※給食室での作り方を紹介しています。

スパゲティトマトソース

- 1 トマト缶（カット）を汁ごと別容器にあける。
- 2 まぐろ油漬をザルにあける。
- 3 トマト・たまねぎ・にんにくを切る。
- 4 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、まぐろ油漬を入れる。
- 5 スパゲティをかためにゆでる。
- 6 ソースにスパゲティを入れる。

フレンチサラダ

- 1 キャベツ・きゅうりを切り、加熱処理する。
- 2 配食直前に野菜の水をきり、あえる。
- 3 ドレッシングソースを作り、クラスごとに配食する。

ブルーベリーゼリー

- 1 ブルーベリーをよく洗い不純物を取り除く。
- 2 水に粉寒天を加えてよく混ぜ、点火し沸騰後、完全に溶けるまでよく煮る。
- 3 ブルーベリー3/4を加熱処理する。
- 4 3のブルーベリーと砂糖の半量、分量内から水を加え、ミキサーにかけジュースを作る。
- 5 残りのブルーベリー、砂糖、水を2に加え、粒をつぶしながら煮る。
- 6 4のジュース、ワイン、レモン汁を加える。
- 7 バットに流し入れてあら熱がとれたら冷蔵庫に入れる。固まったらカットする。

給食室をのぞいてみよう

近隣農園のブルーベリーを使い、ゼリーを作ります



カットトマト缶を開けます



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



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

フレンチサラダを作ります



横浜市立平戸小学校の給食

献立名

麦ごはん
牛乳
肉そぼろ
ごまじょうゆあえ
のっぺい汁

のっぺい汁の作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
鶏肉		10
さといも	8mm半月	15
だいこん	5mmいちよう	20
ねぎ	小口	10
にんじん	5mmいちよう	8
しめじ		5
しょうゆ		3
塩		0.4
でんぷん		1
削り節・水		110

- 1 だしをとる。
- 2 さといも・だいこん・ねぎ・にんじんを切り、しめじはほぐす。
- 3 だし汁に鶏肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- 4 だいこん・にんじん・しめじ・さといもを入れ、煮えたら調味する。
- 5 水溶きでんぷんを入れ、ねぎを入れる。

肉そぼろを作ります



のっぺい汁を作ります



給食室をのぞいてみよう

野菜は流水で
3回洗いますじゃがいもの芽を
取り除きます削り節でだしを
とりますごまじょうゆあえ
を作ります

横浜市立平戸小学校の給食



2021年



献立名

麦ごはん 牛乳 あじのあんかけ 沢煮椀 納豆



きょうしつ
給食室をのぞいてみよう

昆布・削り節で
だしをとります



あじに、でんぶん・
米粉をまぶします



あじを揚げます



沢煮椀を作ります



沢煮椀

材料名	切り方	1人分(g)
豚肉(細)		9
だいこん	せん	12
にんじん	せん	9
みずな	3 c m	8
ねぎ	小口	7
えのきたけ	3 c m	5
しょうが		0.3
しょうゆ		1.5
塩		0.6
でんぶん		0.5
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 えのきたけ・みずな・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 だし汁に豚肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- 5 にんじん・だいこんを入れる。
- 6 煮えたらえのきたけを入れ調味し、水溶きでんぶん・ねぎを入れる。
- 7 しょうが汁・みずなを入れる。



あんを作り、
あじにかけます



横浜市立平戸小学校の給食

2020年



献立名

ごはん 牛乳 さばのたつた揚げ ほうとう みかん



ほうとう

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

給食室の様子



野菜は流水で
3回洗います



材料を切ります



だしをとります

さばを揚げます



ほうとうを
作ります



みそを溶いて
おきます



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

横浜市立平戸小学校の給食

2019年



親子丼（はいがごはん） 牛乳 みそ汁 かき



親子丼の具

材料名	切り方	1人分(g)
鶏卵		30
鶏肉		20
凍り豆腐(細)		4
たまねぎ	うす	40
にんじん	いちょう	12
しょうゆ		4.3
砂糖		1.5
みりん		0.6
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 にんじん・たまねぎを切る。
- 3 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 4 鶏卵を割る。
- 5 だし汁と調味料を煮立て、鶏肉・にんじんを入れて煮る。
- 6 にんじんが煮えたら、たまねぎ・凍り豆腐を入れる。
- 7 鶏卵をといて流し入れ、静かにへらをいれる。

給食室の様子



横浜市立平戸小学校の給食



●献立名●

麦ごはん 牛乳 ビビンバ(肉)(野菜) わかめスープ

給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		45
ねぎ	小口	10
しょうが	みじん	0.5
にんにく	みじん	0.2
米油		0.7
◆しょうゆ		2.5
◆砂糖		1
◆酒		1
◆コチジャン		1.2

もやし		45
にら	2cm	10
にんじん	せん	5
◆にんにく	みじん	0.2
◆しょうゆ		2
炒りごま(白)	切る	2
塩		0.35
ごま油		0.2

ビビンバの作り方

<肉>

- 1 ねぎ・にんにく・しょうがを切る。
- 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 にんにくを切る。
- 2 にんにく・しょうゆを煮立たせる。
- 3 ごまを炒って、切りごまにする。
- 4 にらを切り、ゆでる。
- 5 もやしをゆでる。
- 6 にんじんを切り、加熱処理する。
- 7 配食直前に野菜の水をきり、塩をふり、調味料・ごま・ごま油を入れあえる。



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

6月17日（金）

横浜市立平戸小学校の給食 Eブロック



【献立名】

- ・丸パン
- ・牛乳
- ・コロッケ
- ・ボイルドキャベツ
- ・卵とトマトのスープ

卵とトマトのスープの作り方

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
鶏卵		25	1 豚骨でスープをとる。
木綿豆腐	1cm角	20	2 豆腐を切り、流水に通す。
豚肉	小間	10	3 トマト・たまねぎを切る。
トマト	1.5cm角	25	4 しょうがをすり、汁にする。
たまねぎ	うす	15	5 鶏卵を割る。
しょうが	汁	0.3	6 スープに豚肉を入れ、アクをとりながら煮る。
しょうゆ		1	7 たまねぎを入れ、煮えたらトマトを入れ、調味し、豆腐を入れる。
塩		1	8 水溶きでんぷんを入れ、鶏卵をといて流し入れる。
こしょう		0.02	9 しょうが汁を入れる。
でんぷん		1	
豚骨		10	
水		120	