

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。



クラスごとに牛乳を詰め替えます

こまつなを下ゆでします



さばのあんかけを作ります



ほうとうを作ります



本郷小学校

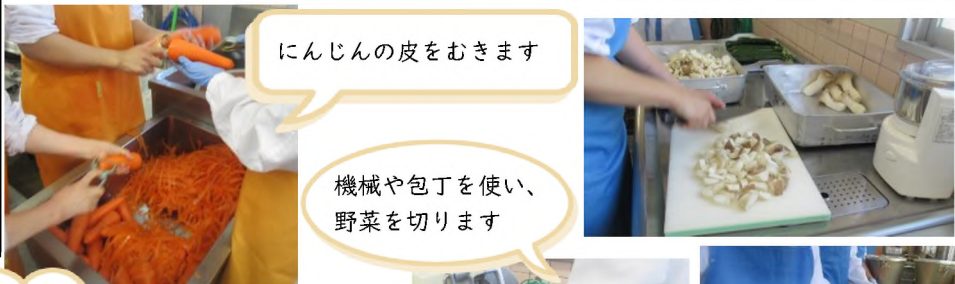
5月 の給食

ごはん
牛乳
本G0もちかみマーボー
中華あえ
●学校独自の献立です



本G0もちかみマーボー		
材料	切り方	1人分g
凍り豆腐		7
でんぷん		2
揚げ油（米油）		
豚肉（ひき）		30
乾燥大豆（粒状）		3
ねぎ	小口	30
にんじん	みじん	30
エリンギ	粗みじん	5
しょうが	みじん	0.8
にんにく	みじん	0.1
米油		0.5
トマトケチャップ		2
しょうゆ		3
砂糖		0.8
淡色辛みそ		3.5
赤色辛みそ		1.7
テンメンジャン		1
トウバンジャン		0.3
ごま油		0.3
でんぷん		1
水		35

作り方	※給食室での作り方を紹介しています。
1	乾燥大豆をもどす。
2	凍り豆腐をもどし、しぼる。
3	ねぎ・にんじん・エリンギ・にんにく・しょうがを切る。
4	凍り豆腐にでんぷんをまぶし、油の温度160℃～170℃で揚げる。
5	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。
6	ひき肉・乾燥大豆・にんじん・エリンギを炒める。
6	水・調味料を入れて煮立ったら、凍り豆腐を入れる。
7	すぐに水溶きでんぷんを入れる。
8	ごま油を入れる。



横浜市立本郷小学校の給食



給食室をのぞいてみよう



昆布・削り節で
だしをとります



こまつなを
下ゆでします



クッキングシートを落とし蓋に
して、さばのみそ煮を作ります



きんぴらを作ります



かきたま汁
を作ります



ごはん ぎゅうにゅう
さばのみそに きんぴら
かきたまじる

●さばのみそ煮	●かきたま汁
さば	鶏卵
しょうが	こまつな
しょうゆ	ねぎ
砂糖	えのきたけ
淡色辛みそ	しょうゆ
赤色辛みそ	酒
みりん	塩
酒	でんぷん
水	削り節・だし昆布・水
●きんぴら	
ごぼう	
にんじん	
つきこんにゃく	
ごま（白）	
ごま油	
しょうゆ	
砂糖	
酒	
水	

※給食室での作り方を紹介しています。

さばのみそ煮

- 1 しょうがを切る。
- 2 調味料・水を煮立たせ、しょうが・さばを入れる。表面を平らにし、沸騰するまで強火で煮る。
- 3 煮汁が上がったら、落としぶたをし、釜を回転させながら中火から弱火で煮る。
- 4 煮えたら火を止め、冷ます。

きんぴら

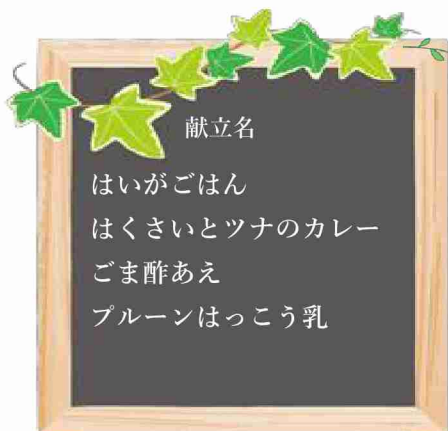
- 1 つきこんにゃくを切り、下ゆでする。
- 2 にんじん・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
- 3 ごまを切る。
- 4 ごま油を熱し、ごぼう・にんじん・つきこんにゃくを炒める。
- 5 水を入れて、火が通ったら調味する。
- 6 ごまを入れる。

かきたま汁

- 1 削り節・昆布でだしをとる。
- 2 こまつなを切り、下ゆでする。
- 3 えのきたけ・ねぎを切る。
- 4 鶏卵を割る。
- 5 だし汁にえのきたけを入れ、煮えたら調味する。
- 6 水溶きでんぷんを入れる。
- 7 鶏卵を流し入れ、ねぎを入れる。
- 8 こまつなを入れる。



横浜市立本郷小学校の給食



はくさいとツナのカレーの作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
まぐろ油漬(フレーク)		30
じゃがいも	1. 5 cm角	40
たまねぎ	2 cm角	50
はくさい	短冊	30
にんじん	8 mmいちよう	10
しょうが	みじん	0.5
にんにく	みじん	0.3
米油		0.7
小麦粉		7
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		2.5
塩		0.8
水		75

- 1 まぐろ油漬をザルにあける。
- 2 はくさいを葉とともに分けて切る。
- 3 にんじん・たまねぎ・じゃがいも・にんにく・しょうがを切る。
- 4 カレールーを作る。
- 5 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、1/3量のカレー粉・少量の塩を加えて炒める。
- 6 にんじん・じゃがいも・はくさいのもとを入れ、さらに炒め、水を加えて煮込む。
- 7 煮えたら調味する。
- 8 ルーを入れて弱火でよく煮込む。
- 9 はくさいの葉・まぐろ油漬を入れる。



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



野菜は流水で3回洗います



カレールーを作ります



ごま酢あえを作ります



もやしを下ゆでします



はくさいとツナのカレーを作ります



横浜市立本郷小学校の給食

2021年
10月



献立名

麦ごはん 牛乳 煮魚 ぶどう豆 豚汁



豚汁		
材料名	切り方	1人分(g)
木綿豆腐	1 c m角	20
豚肉		10
だいこん	5 mm ちょう	15
にんじん	3 mm ちょう	10
ねぎ	小口	10
こまつな	2 c m	9
ごぼう	さがき	8
淡色辛みそ		6
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 豆腐を切り、流水に通す。
- 3 こまつなを切り、下ゆでする。
- 4 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。
- 5 だし汁に豚肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- 6 ごぼう・だいこん・にんじんを入れ煮る。
- 7 煮えたら豆腐・みそ・ねぎを入れる。
- 8 こまつなを入れる。

給食室をのぞいてみよう



にんじん・ごぼうの皮をむきます



煮魚を作ります
クッキングシートで
落とし蓋をします



削り節で
だしをとります



豚汁を作ります



横浜市立本郷小学校の給食



献立名 ぶどうパン 牛乳 あさりのスパゲティ フレンチサラダ チーズ



あさりとトマトのスパゲティ

材料名	切り方	1人分(g)
スパゲティ		30
あさり		18
ワイン(白)		1.8
鶏肉ささみフレーク(水煮)		10
たまねぎ	うす	45
カットトマト (缶)		30
にんにく	みじん	0.5
オリーブ油		0.7
トマトケチャップ		7
塩		0.65
黒こしょう		0.02
バジル(乾)		0.02
輪とうがらし		0.01

給食室の様子



きゅうり、キャベツ
を加熱処理します

翌日使用する、
割干しだいこんを
検品しています



※加熱処理とは・・・湯の温度85℃以上で30秒
以上ゆでること。

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 トマト缶(カット)を汁ごと別容器にあける。
- 2 鶏肉ささみフレークをザルにあける。
- 3 たまねぎ・にんにくを切る。
- 4 あさを解凍し、ワインにつける。
- 5 釜にオリーブ油を入れ、弱火で輪とうがらし・にんにくを炒める。
- 6 たまねぎを炒め、カットトマト・調味料を入れよく煮込み、あさりを入れる。
- 7 鶏肉ささみフレークを加える。
- 8 スパゲティをかためにゆでる。
- 9 ソースにスパゲティ・バジルを入れる。

トマトソースに
あさりを入れます



スパゲティを
ゆでます



トマトソースに
スパゲティを
入れます



横浜市立本郷小学校の給食

2019年



はいがパン 牛乳 カレービーンズシチュー キャベツサラダ ミックスフルーツ



カレービーンズシチュー

材料名	切り方	1人分(g)
だいず		17
豚肉		15
チーズ(角)		5
じゃがいも	1.5cm角	40
たまねぎ	1.5cm角	50
にんじん	1cm角	15
にんにく	みじん	0.1
米油		0.7
◆小麦粉		2.5
◆マーガリン		2.5
◆カレー粉		0.7
トマトケチャップ		1
中濃ソース		2
しょうゆ		1
塩		0.55
水		50

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 だいずをやわらかくゆでる。
- 2 にんじん・たまねぎ・にんにく・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・少量の塩を入れて炒める。
- 5 にんじん・じゃがいもを入れ、さらに炒め、水を入れて煮る。
- 6 煮えたらだいずを入れ、調味する。
- 7 ルーを入れ、弱火でよく煮込む。
- 8 チーズを入れる。

9月12日（月）

横浜市立本郷小学校の給食 Hブロック



【献立名】

- ・チーズパン
- ・牛乳
- ・スパゲティ
トマトソース
- ・ひじきサラダ

ひじきサラダの作り方

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
キャベツ	せん	25	1 ひじきをもどし、ゆでて、水をきり下味をつける。
きゅうり	2mm輪	10	2 ごまを炒って、切りごまにする。
スイートコーンホール缶		10	3 キャベツ・きゅうり・にんじんを切り、加熱処理する。
にんじん	せん	3	4 スイートコーンホール缶はザルにあける。
ひじき		2	5 配食直前に野菜・ひじきの水をきり、コーン・ごまを入れあえる。
しょうゆ		0.7	6 ドレッシングソースを作り、クラスごとに配食する。
ごま（白）	切る	2	
米サラダ油		4.4	
しょうゆ		2.5	
砂糖		1	
酢		2.5	
塩		0.3	
こしょう		0.02	
からし		0.04	