



横浜市立本牧小学校の給食

麦ごはん

ポークカレー ごま酢あえ

プルーンはっこう乳



ポークカレー		
材料	切り方	1人分 g
豚肉		20
じゃがいも	2cm角	50
たまねぎ	2cm角	60
にんじん	7mmいちょう	20
しょうが	みじん	0.5
にんにく	みじん	0.2
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
しょうゆ		2
食塩		0.85
水		80

（給食室での作り方を紹介します）

- 1 にんじん・たまねぎ・じゃがいも・にんにく・しょうがを切る。
- 2 カレールーを作る。
- 3 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、豚肉と1/3量のカレー粉・少量の塩を加えて炒める。
- 4 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。
- 5 煮えたら調味料を入れる。
- 6 ルーを入れて弱火でよく煮込む。

機械や包丁を使い、野菜を切ります



野菜は流水で3回洗います



工場で炊いたごはんが届きます

ごま酢あえを作ります

クラスごとにプルーンはっこう乳を詰め替えます



きゅうりを加熱処理します

ポークカレーを作ります



カレールーを作ります

※加熱処理とは…
湯の温度85℃以上で
30秒以上ゆでること



麦ごはん 牛乳 豚肉のごままぶし さつま汁 おかかのだしふりかけ



おかかのだしふりかけ

材料名	切り方	1人分 g
だしをとった後の削り節		1.5
しょうゆ		1.2
砂糖		0.4
酢		0.26
みりん		1.4
削り節		0.1

（給食室での作り方を紹介します）

- 1 さつま汁のだしをとった後の削り節を釜でから炒りする。
- 2 分量の削り節を入れて、さらに炒る。
- 3 火を止めてから、調味料(酢以外)を入れ、再度点火し、弱火で炒りつける。
- 4 削り節全体に味が行きわたったら、酢を入れる。

にんじん・しょうがの皮をむきます



肉に骨などが入っていないか、検品しています



工場で炊いた
ごはんが届きます



削り節でだし
をとります



機械や包丁を使い
野菜を切ります

おかかのだしふりかけ
を作ります



豚肉のごままぶし
を作ります



さつま汁を
作ります



本牧小学校

September 9月 の給食

はいがごはん
ポークカレー
ごま酢あえ
プルーンはっこう乳



ポークカレー		
材料	切り方	1人分 g
豚肉		25
じゃがいも	1. 5 c m 角	55
たまねぎ	2 c m 角	60
にんじん	7 m m いちよう	15
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		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
しょうゆ		2
塩		0.8
水		80

作り方	※給食室での作り方を紹介しています。
1	にんじん・たまねぎ・じゃがいも・にんにく・しょうがを切る。
2	カレールーを作る。
3	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、豚肉と1/3量のカレー粉・少量の塩を加えて炒める。
4	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。
5	煮えたら調味料を入れる。
6	ルーを入れて弱火でよく煮込む。



もやしを
ゆでます



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

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



たまねぎを
よく炒めます



カレールーを
作ります



ごま酢あえを作ります



ポークカレーを
作ります





横浜市立本牧小学校の給食



ごはん ぎゅうにゅう

タッカルビ

トックスープ

●タッカルビ

鶏肉	35
さつまいも	40
たまねぎ	40
キャベツ	40
しょうが	0.5
にんにく	0.2
米油	0.7
しょうゆ	4.3
砂糖	1.6
塩	0.1
コチジャン	1.5
ごま油	0.3
チキンブイヨン	1

●トックスープ

豚肉	5
もやし	10
ねぎ	10
こまつな	9
にんじん	5
トック	10
しょうゆ	1.3
塩	0.7
こしょう	0.02
ごま油	0.2
チキンブイヨン	20
水	105

※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



肉に骨などが入っていないか、検品しながら専用容器に移し替えます



野菜は流水で3回洗います



トックスープを作ります



タッカルビ

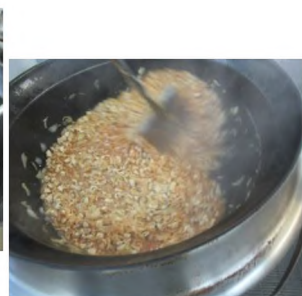
- 1 チキンブイオンを別容器にあける。
- 2 キャベツを切り、下ゆでする。
- 3 たまねぎ・にんにく・しょうが・さつまいもを切る。
- 4 釜に油を入れ、弱火でにんにく・しょうがを炒め、鶏肉を炒める。
- 5 たまねぎ・さつまいもを炒める。
- 6 チキンブイオンを入れる。
- 7 材料が煮えたら、調味する。
- 8 キャベツを入れる。
- 9 ごま油を入れる。

トックスープ

- 1 チキンブイオンを別容器にあける。
- 2 こまつなを切り、下ゆでする。
- 3 ねぎ・にんじんを切る。
- 4 水に豚肉を入れ、アクを取りながら煮る。
- 5 チキンブイオン・にんじんを入れ、煮えたら調味する。
- 6 もやし・ねぎを入れる。
- 7 トックを入れる。
- 8 こまつな・ごま油を入れる。



タッカルビを作り、クラスごとの食缶に秤で量って配食します





横浜市立本牧小学校の給食



タンタンスープの作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
豚肉 (ひき)		10
キャベツ	短冊	25
にんじん	3mmいちょう	10
ねぎ	小口	10
こまつな	2cm	9
しめじ		5
しょうが	みじん	0.3
にんにく	みじん	0.2
はるさめ	3cm	3
ごま油		0.5
トウバンジャン		0.2
炒りごま (白)		2
しょうゆ		1
淡色辛みそ		3
酒		0.3
塩		0.6
豚ガラスープ		20
水		90

- 1 豚ガラスープを別容器にあける。
- 2 しめじをほぐす。
- 3 こまつなを切り、下ゆでする。
- 4 キャベツ・ねぎ・にんじん・にんにく・しょうがを切る。
- 5 ごまをよく切り、しょうゆ・酒・みそと混ぜておく。
- 6 はるさめをもどし、切る。
- 7 釜にごま油を入れ、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。
- 8 豚肉・ねぎを炒め、豚ガラスープ・水を入れて煮立ったら、にんじんを加える。
- 9 しめじ・キャベツを入れ、煮えたら調味し、はるさめを入れる。
- 10 こまつなを入れる。



給食室をのぞいてみよう

野菜は流水で3回洗います



もやしをゆでます



ゆで野菜を作ります



春巻を揚げます



タンタンスープを作ります



横浜市立本牧小学校の給食

12月

2021年



献立名

ココアブレッド 牛乳 いんげん豆のクリームシチュー 野菜ソテー グレープゼリー



給食室をのぞいてみよう



野菜を切ります



ホワイトルーを作ります



いんげん豆の
ホワイトシチュー
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 いんげん豆ペーストを別容器にあける。
- 2 ブロッコリーを切り、下ゆでする。
- 3 にんじん・たまねぎ・じゃがいもを切る。
- 4 ホワイトルーを作る。
- 5 油を熱し、鶏肉・たまねぎ・にんじん・じゃがいもを炒め、水を入れて煮る。
- 6 煮えたら、いんげん豆ペーストを入れ調味する。
- 7 ルーを入れ、弱火で煮込む。
- 8 牛乳・溶いた脱脂粉乳・豆乳を入れる。
- 9 ブロッコリーを入れる。



野菜ソテーを作ります

