

ロールパン 牛乳 変わり五目豆 わかめスープ オレンジゼリー



変わり五目豆

材料名	切り方	1人分 g
だいず（水煮）		37
豚肉		20
凍り豆腐		5
じゃがいも	1. 5 c m 角	45
揚げ油（米油）		
にんじん	1 c m 角	15
ピーマン	1 c m 角	5
こんにゃく	1 c m 角	5
米油		0.7
しょうゆ		5.5
砂糖		2
みりん		1.5
水		25

（給食室での作り方を紹介します）

- 1 だいずを別容器にあける。
- 2 こんにゃくを切り、下ゆでする。
- 3 ピーマンを切り、ゆでる。
- 4 にんじんを切る。
- 5 じゃがいもを切り、油の温度160℃で揚げる。
- 6 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 7 油を熱し、豚肉を炒め、にんじん・こんにゃくを入れて炒める。
- 8 調味料・水を入れ、にんじんが煮えたら、凍り豆腐・だいずを入れて煮る。
- 9 材料に味がしみたら、じゃがいもを入れる。
- 10 ピーマンを入れる。



じゃがいもの皮は機械でむき芽は手作業で取り除きます



野菜は流水で3回洗います



ピーマンをゆでます



変わり五目豆を作ります



機械や包丁を使い野菜を切ります



クラスごとにパンを詰め替えます



じゃがいもを揚げます

わかめスープを作ります



けやき分校

6月 June

の給食

ごはん

牛乳

さばのみそ煮

磯香あえ

けんちん汁



けんちん汁

材料	切り方	1人分g
木綿豆腐	1cm角	20
油揚げ	短冊	5
だいこん	5mmいちょう	10
にんじん	5mmいちょう	8
ごぼう	さががき	8
ねぎ	小口	8
こんにゃく	短冊	5
ごま油		0.5
しょうゆ		3.5
食塩		0.35
削り節・だし昆布・水		110

作り方

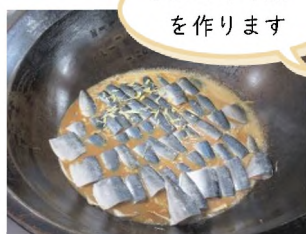
※給食室での作り方を紹介しています。

- 1 削り節・昆布でだしをとる。
- 2 豆腐を切り、流水に通す。
- 3 油揚げを油抜きし、切る。
- 4 こんにゃくを切り、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 ごま油を熱し、ごぼう・こんにゃく・にんじん・だいこんを炒める。
- 7 だし汁を入れ、煮る。
- 8 煮えたら調味し、豆腐・油揚げ・ねぎを入れる。



野菜は流水で
3回洗います

さばのみそ煮
を作ります



機械や包丁を使い、
材料を切ります



昆布・削り節で
だしをとります



磯香あえを作ります



けんちん汁を
作ります



横浜市立市場小学校けやき分校の給食

7月



ぶどうパン りゅうにゅう

なつやさいのスパゲティ

コーンサラダ チーズ

●夏野菜のスパゲティ

スパゲティ	30
まぐろ油漬(フレク)	25
たまねぎ	35
トマト	30
ズッキーニ	15
なす	10
ピーマン	5
にんにく	0.5
オリーブ油	0.7
塩	0.9
こしょう	0.03
バジル(乾)	0.03

●コーンサラダ

キャベツ	40
スイートコーン(ホール)	15
きゅうり	7
米サラダ油	3
砂糖	0.2
酢	2
塩	0.3
こしょう	0.02
からし	0.03
●チーズ	15

※給食室での作り方を紹介しています。

夏野菜のスパゲティ

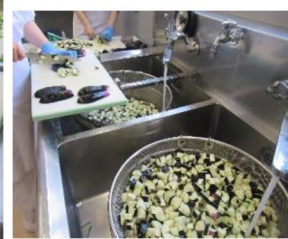
- 1 まぐろ油漬をザルにあげる。
- 2 ピーマンを切り、ゆでる。
- 3 トマト・なす・ズッキーニ・たまねぎ・にんにくを切り、なすは水につける。
- 4 釜にオリーブ油を入れ、弱火でにんにくを炒め、たまねぎ・ズッキーニ・なすを炒め、トマトを入れて調味し、まぐろ油漬を入れる。
- 5 スパゲティをかためにゆでる。
- 6 スパゲティを入れバジルを入れる。
- 7 ピーマンを入れる。

コーンサラダ

- 1 きゅうり・キャベツを切り、加熱処理する。
- 2 スイートコーン(ホール)をザルにあげる。
- 3 配食直前に野菜の水をきり、コーンを入れてあえる。
- 4 ドレッシングソースを作り、クラスごとに配食する。

大きなミキサーで
ドレッシングソース
を作ります

給食室をのぞいてみよう

野菜は流水で
3回洗います機械や包丁を使い、
野菜を切りますきゅうり、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秒以上ゆでること夏野菜のスパゲティ
を作りますスパゲティを
ゆでますコーンサラダを
作ります



横浜市立市場小学校けやき分校の給食



とうがんのスープの作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
鶏肉ささみフレーク(水煮)		8
とうがん	1cmいちょう	20
たまねぎ	うす	20
こまつな	2cm	9
しょうが		0.2
はるさめ	3cm	3
しょうゆ		0.8
酒		1
塩		0.7
チキンブイヨン		10
削り節・水		100

- 1 だしをとる。
- 2 チキンブイオンを別容器にあける。
- 3 ささみフレークをザルにあける。
- 4 こまつなを切り、下ゆでする。
- 5 とうがん・たまねぎを切る。
- 6 しょうがをすり、汁にする。
- 7 はるさめをもどし、切る。
- 8 だし汁・チキンブイオンにたまねぎ・とうがんを入れ、煮る。
- 9 煮えたら調味し、ささみフレーク・はるさめを入れる。
- 10 しょうが汁を入れる。
- 11 こまつなを入れる。

給食室をのぞいてみよう



凍り豆腐・メルルーサに
でんぷんをまぶし、
揚げます



こまつなを下ゆでします



とうがんのスープ
を作ります



チリソースを
作ります



横浜市立市場小学校けやき分校の給食

2021年
6月



献立名

ひじきごはん（ごはん） 牛乳 きびなごフライ みそ汁



きょうしつ
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

削り節でだしをとります



調味料を量っておきます



みそ汁を
作ります



きびなごフライを揚げます



ひじきごはんの具を
作ります



作り方

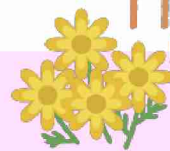
（給食室で実際に行っている作り方を紹介しています）

- 1 だしをとる。
- 2 こまつなを切り、下ゆでする。
- 3 たまねぎ・じゃがいも・えのきたけを切る。
- 4 だし汁にたまねぎ・じゃがいもを入れて煮る。
- 5 煮えたら、えのきたけ・みそを入れる。
- 6 こまつなを入れる。

横浜市立市場小学校けやき分校の給食

2020年

11月



献立名 ひじきごはん（麦ごはん） 牛乳 メヒカリフライ みそ汁



ひじきごはんの具

材料名	切り方	1人分(g)
油揚げ	せん	5
凍り豆腐(細)		2
にんじん	せん	10
ひじき		2
ごま(白)		2
米油		0.5
しょうゆ		4
砂糖		1
みりん		1.2
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 ひじきをもどし、水をきる。
- 2 油揚げを油抜きし、切る。
- 3 にんじんを切る。
- 4 ごまを切る。
- 5 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 6 油を熱し、ひじき・にんじんを炒め、調味料・水・凍り豆腐・油揚げを入れ、煮含める。(汁が少し残る程度)
- 7 ごまを入れる。

給食室の様子



削り節でだしを
とります



野菜や油揚げ
を切ります

ごまに異物が
入っていないか、
検品しています



ほうれんそうを
下ゆでします



ひじきごはんの具
を作ります



みそ汁を
作ります



メヒカリフライ
を揚げます

