



横浜市立今宿小学校の給食

黒パン 牛乳
マカロニのクリーム煮
アスパラガスのソテー



マカロニのクリーム煮		
材料	切り方	1人分 g
マカロニ		25
鶏肉		20
たまねぎ	うす	45
にんじん	5mmいちょう	10
米油		0.7
◆小麦粉		2
◆バター		2
牛乳		30
豆乳		30
脱脂粉乳		5
食塩		0.8
こしょう		0.02
水		20

（給食室での作り方を紹介します）

- 1 にんじん・たまねぎを切る。
- 2 マカロニをかためにゆでる。
- 3 ホワートルーを作る。
- 4 油を熱し、鶏肉・たまねぎ・にんじんを炒め、水を入れて煮る。
- 5 煮えたら調味する。
- 6 ルーを入れ、牛乳・溶いた脱脂粉乳・豆乳を入れる。
- 7 マカロニを入れる。

マカロニの
クリーム煮を
作ります



ホワートルー
を作ります



マカロニをゆでます



アスパラガス
を下ゆでします



アスパラガスの
ソテーを作ります



別鍋でアレルギー
除去食を作ります



肉に骨などが入っていな
いか、検品しています



クラスごとにパン、
牛乳を詰め替えます

はいがごはん 夏野菜のカレー 甘酢あえ プルーンはっこう乳



夏野菜のカレー

材料名	切り方	1人分 g
豚肉		20
じゃがいも	1.5cm角	45
たまねぎ	1.5cm角	45
トマト	1.5cm角	10
なす	1cm半月	8
ズッキーニ	7mmちょう	5
しょうが	みじん	0.2
にんにく	みじん	0.1
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		1.6
食塩		0.8
水		80



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



機械や包丁を使い野菜を切ります



カレールーを作ります



（給食室での作り方を紹介します）

- 1 トマト・たまねぎ・じゃがいも・にんにく・しょうが・ズッキーニ・なすを切り、なすは水につける。
- 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 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・トマト・なす・ズッキーニを入れる。
- 6 ルーを入れ、弱火でよく煮込む。



回転釜で5・6年生のはいがごはんを炊きます

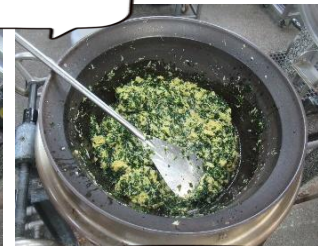


キャベツを加熱処理します

※加熱処理とは湯の温度85℃以上で30秒以上ゆでること



甘酢あえを作ります



夏野菜のカレーを作ります



別鍋でアレルギー除去食を作ります



今宿小学校

の給食

November
11月

ごはん 牛乳
はくさいの中華炒め
中華スープ
グレープゼリー



はくさいの中華炒め		
材料	切り方	1人分 g
牛肉		40
はくさい	短冊	45
にんじん	短冊	10
ねぎ	ななめ	10
はるさめ	3 c m	4
ごま油		0.5
しょうゆ		1.3
食塩		0.45
黒こしょう		0.01
でんぷん		0.4
水		1

- 作り方 ※給食室での作り方を紹介しています。
- 1 はくさいを葉とともに分けて切る。
 - 2 ねぎ・にんじんを切る。
 - 3 はるさめをもどし、切る。
 - 4 ごま油を熱し、牛肉を炒め、にんじん・ねぎ・はくさいのものと順に炒める。
 - 5 はくさいの葉を入れ、調味し、はるさめを入れる。
 - 6 水溶きでんぷんでとろみをつける。



肉に骨などが入っていないか、検品しています



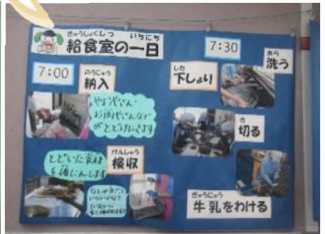
野菜は流水で3回洗います



卵を1個ずつ確認しながら割ります



給食室の様子を、子どもたちに知らせる掲示物です



こまつなを下ゆでします



中華スープを作ります



はくさいの中華炒めを作ります

横浜市立今宿小学校の給食


4月


むぎごはん りゅうにゅう

ひじきごはんの具

メヒカリフライ みそ汁

●ひじきごはんの具		●メヒカリフライ	
油揚げ	5	メヒカリフライ	50
凍り豆腐（細）	3	揚げ油（米油）	
にんじん	12	●みそ汁	
ひじき	2	キャベツ	20
ごま（白）	2	たまねぎ	10
米油	0.5	こまつな	9
しょうゆ	3.5	淡色辛みそ	5.5
砂糖	1.5	赤色辛みそ	1.5
みりん	0.5	削り節・水	115
削り節・水	10		

※給食室での作り方を紹介しています。

ひじきごはんの具

- 1 ひじきをもどし、水をきる。
- 2 だしをとる。
- 3 油揚げを油抜きし、切る。
- 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。（汁が少し残る程度）
- 8 ごまを入れる。

みそ汁

- 1 だしをとる。
- 2 こまつなを切り、下ゆでする。
- 3 キャベツ・たまねぎを切る。
- 4 だし汁にたまねぎを入れて煮る。
- 5 煮えたらキャベツを入れ、みそを入れる。
- 6 こまつなを入れる。

給食室をのぞいてみよう



油揚げを熱湯に通し油抜きしてからせん切りにします

削り節でだしをとります



こまつなを下ゆでします



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
中まで火が通っているか
温度を確認します



横浜市立今宿小学校の給食

献立名

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		20
じゃがいも	1.5 cm角	50
たまねぎ	2 cm角	60
にんじん	5 mmいちょう	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		3
しょうゆ		1.7
塩		0.8
水		80

- 1 にんじん・たまねぎ・じゃがいも・しょうが・にんにくを切る。
- 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。

給食室をのぞいてみよう



肉に骨などが
入っていないか、
検品しています



カレールーを
作ります



ごまを炒ります

きゅうりを
加熱処理して
流水で冷めます

※加熱処理とは・・・
湯の温度85℃以上で
30秒以上ゆでること



ごま酢あえを
作ります



ポークカレーを
作ります

横浜市立今宿小学校の給食

2021年
5月



献立名

チーズパン 牛乳 スパゲティトマトソース コーンサラダ



スパゲティトマトソース

材料名	切り方	1人分(g)
スパゲティ		30
まぐろ油漬(フレク)		25
まぐろ水煮(フレク)		15
たまねぎ	うす	40
カットトマト (缶)		35
トマト	1 c m角	20
にんにく	みじん	0.3
オリーブ油		0.7
トマトケチャップ		6
塩		0.8
黒こしょう		0.02
バジル(乾)		0.05

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 まぐろ油漬をザルにあげる。
- 3 まぐろ水煮をボールにあげる。
(汁も使用する)
- 4 トマト・たまねぎ・にんにくを切る。
- 5 釜にオリーブ油を入れ、弱火でにんにくを炒め、たまねぎを入れて炒め、トマト・カットトマト・調味料を入れよく煮込み、まぐろ水煮・油漬を入れる。
- 6 スパゲティをかためにゆでる。
- 7 ソースにスパゲティ・バジルを入れる。

給食室をのぞいてみよう

たまねぎの皮をむきます

野菜を切ります

スパゲティをゆでます

きゅうりは一度加熱してから流水で冷やしています

スパゲティトマトソースを作ります

コーンサラダをクラスごとの食缶に量って配食します