

ごはん 牛乳 かつおのあんかけ 即席漬 みそ汁



かつおのあんかけ

材料名	切り方	1人分 g
かつお（角）		45
凍り豆腐		5
でんぷん		3
米粉		3
揚げ油（米油）		5
◆しょうが		1
◆しょうゆ		3
◆砂糖		2
◆みりん		1.5
◆酒		1
◆でんぷん		0.3
◆水		15

（給食室での作り方を紹介します）

- 1 しょうがをすり、汁にする。
- 2 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 3 凍り豆腐・かつおにでんぷん・米粉をまぶし油の温度160～170℃で揚げる。
- 4 調味料・水を煮立て、しょうが汁・水溶きでんぷん・凍り豆腐・かつおを入れる。



野菜は流水で3回洗います



クラスごとに牛乳を詰め替えます



かつおのあんかけを作ります



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



削り節でだしをとります



即席漬を作ります

みそ汁を作ります



一本松小学校

6月

の給食

麦ごはん
牛乳
鶏ごぼうごはんの具
揚げだいず
みそ汁



鶏ごぼうごはんの具		
材料	切り方	1人分g
鶏肉		15
油揚げ	せん	5
凍り豆腐（細）		2
ごぼう	さがき	15
にんじん	せん	10
さやいんげん	ななめ	3
米油		0.5
しょうゆ		2
砂糖		1.2
酒		1.5
食塩		0.15
削り節・水		5

作り方 ※給食室での作り方を紹介しています。

- 1 だしをとる。
- 2 油揚げを油抜きし、切る。
- 3 さやいんげんを切り、ゆでる。
- 4 にんじん・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
- 5 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 6 油を熱し、鶏肉を炒め、ごぼう・にんじんを入れ、炒める。
- 7 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 さやいんげんを入れる。

調理の打合せを行います



野菜は流水で3回洗います



揚げだいずを作ります



油揚げを熱湯に通し油抜きします



鶏ごぼうごはんの具を作ります

機械や包丁を使い、材料を切ります



みそ汁を作ります



削り節でだしをとります



横浜市立一本松小学校の給食



むぎごはん りゅうにゅう
にくそぼろ たまごそぼろ
さつき汁

●肉そぼろ		●さつき汁	
豚肉（ひき）	30	木綿豆腐	20
乾燥大豆（粒）	3.5	たまねぎ	25
にんじん	18	さやえんどう	5
しょうが	0.5	にんじん	10
しょうゆ	4	わかめ（生）	2
砂糖	1.8	淡色辛みそ	7.5
みりん	1	削り節・水	115
酒	1		
●卵そぼろ			
鶏卵	35		
米油	0.7		
砂糖	2.3		
塩	0.03		

※給食室での作り方を紹介しています。

肉そぼろ

- 1 乾燥大豆をもどす。
- 2 にんじん・しょうがを切る。
- 3 調味料・しょうが・にんじん・ひき肉を入れ、ほぐして火をつける。
- 4 乾燥大豆を入れ、汁がなくなるまで炒る。

卵そぼろ

- 1 鶏卵を割る。
- 2 油を熱し、鶏卵をといて流し入れ、調味料を入れて炒り卵にする。

さつき汁

- 1 だしをとる。
- 2 豆腐を切り、流水に通す。
- 3 さやえんどうを切り、下ゆでする。
- 4 にんじん・たまねぎを切る。
- 5 わかめを切る。
- 6 だし汁ににんじん・たまねぎを入れる。
- 7 煮えたら豆腐・みそ・わかめを入れる。
- 8 さやえんどうを入れる。

卵そぼろを作ります
火が通っているか
温度を確認します

給食室をのぞいてみよう



削り節で
だしをとります



卵を1個ずつ確認
しながら割ります



肉そぼろを作ります



さつき汁を
作ります





横浜市立一本松小学校の給食



肉じゃがの作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		25
じゃがいも	2 c m角	65
たまねぎ	くし	55
にんじん	乱	15
しらたき	3 c m	30
米油		0.7
しょうゆ		5.5
砂糖		2.5
みりん		1
酒		1.5
塩		0.1
水		5

給食室をのぞいてみよう



野菜は流水で
3回洗います



- 1 しらたきを切り、下ゆでする。
- 2 にんじん・たまねぎ・じゃがいもを切る。
- 3 油を熱し、1/3量のたまねぎ・豚肉を炒め、にんじん・じゃがいも・しらたき・残りのたまねぎを入れ炒める。
- 4 調味料を加えてさらに炒め、水を加え煮くずれないように弱火で煮込む。



キャベツ・こまつなを
ゆでて流水で冷めます



おひたしを
作ります



肉じゃがを
作ります



横浜市立一本松小学校の給食

12月

2021年



献立名

はいがパン 牛乳 コロッケ ボルシチ チーズ



給食室をのそいでみよう



ビーツ・たまねぎの皮をむきます



野菜を切ります



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 豚ガラスープを別容器にあける。
- 2 キャベツ・セロリ・にんにく・ビーツ・たまねぎ・にんにくを切る。
- 3 釜に油を入れ、弱火でにんにくを炒め、牛肉を炒める。
- 4 セロリ・たまねぎ・ビーツ・にんじんの順に入れ、炒める。
- 5 水・豚ガラスープを入れ、アクをとりながら煮込む。
- 6 キャベツを入れて調味し、煮る。



ボルシチを作ります



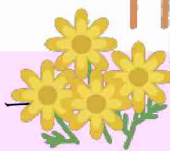
コロッケを揚げます



横浜市立一本松小学校の給食

2020年

11月



献立名

はいがパン 牛乳 サーモンフライ 野菜のスープ煮 りんごゼリー



野菜のスープ煮

材料名	切り方	1人分(g)
じゃがいも	1.5 c m角	30
キャベツ	短冊	40
たまねぎ	1.5 c m角	40
にんじん	1 c mちょう	20
かぶ	くし	15
しょうゆ1.8L		1
酒		1
食塩		0.85
黒こしょう		0.02
豚骨・水		60



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 豚骨でスープをとる。
- 2 キャベツ・にんじん・かぶ・たまねぎ・じゃがいもを切る。
- 3 スープにたまねぎ・にんじん・じゃがいもを入れる。
- 4 煮えたらかぶ・キャベツ・調味料を入れ煮込む。

給食室の様子



野菜を切ります



豚骨でスープ
をとります



サーモンフライを
揚げます
中まで火が通って
いるか確認します



野菜のスープ煮
を作ります



横浜市立一本松小学校の給食



●献立名●

麦ごはん 牛乳 豚肉とだいこんの煮物 ごまじょうゆあえ 納豆



豚肉とだいこんの煮物

材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		25
じゃがいも	2cm角	40
だいこん	2cmいちょう	70
にんじん	1cmいちょう	15
しょうが	みじん	0.7
こんにゃく	1.5cm角	20
米油		0.7
しょうゆ		6
砂糖		1.5
みりん		1
塩		0.3
削り節・水		15

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 だしをとる。
- 2 こんにゃくを切り、下ゆでする。
- 3 にんじん・だいこん・しょうが・じゃがいもを切り、だいこんは下ゆでする。
- 4 釜に油を入れ、弱火でしょうがを炒め、豚肉を入れ炒める。
- 5 こんにゃく・にんじん・じゃがいもの順に炒め、調味する。
- 6 だし汁を入れ、だいこんを入れて煮含める。



横浜市立一本松小学校の給食



2018

●献立名●

麦ごはん 牛乳 肉じゃが おひたし ふりかけ



給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		20
じゃがいも	2cm角	65
たまねぎ	くし	50
にんじん	乱	20
しらたき	3cm	30
米油		0.7
しょうゆ		7
砂糖		2.5
みりん		1
塩		0.1
水		5

肉じゃがの作り方

- 1 しらたきを切り、下ゆでする。
- 2 にんじん・たまねぎ・じゃがいもを切る。
- 3 油を熱し、1/3量のたまねぎ・豚肉を炒め、にんじん・じゃがいも・しらたき・残りのたまねぎを入れ、炒める。
- 4 調味料を加えてさらに炒め、水を加え、煮くずれないように弱火で煮込む。



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

1月 31日 (火)

横浜市立一本松小学校の給食

E ブロック



【献立名】

- ・はいがごはん
- ・牛乳
- ・親子煮
- ・きんぴら

きんぴらの作り方

給食の作り方です。参考に見てくださいね。

材 料	切り方	一人分 g	作り方
ごぼう	さがき	25	1 つきこんにやくを切り、下ゆでする。
にんじん	せん	10	2 にんじん・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
つきこんにやく	3 cm	10	
ごま(白)	切る	2	3 ごまを切る。
ごま油		0.5	4 ごま油を熱し、ごぼう・つきこんにやく・にんじんを炒める。
しょうゆ		2.8	
砂糖		1.2	5 水を入れて、火が通ったら調味する。
酒		0.5	6 七味唐辛子・ごまを入れる。
七味唐辛子		0.01	
水		3	