

ごはん 牛乳 生揚げのそぼろ煮 磯香あえ



生揚げのそぼろ煮

材料名	切り方	1人分 g
◆生揚げ	2 c m 角	60
◆しょうゆ		4
◆砂糖		3
◆水		10
豚肉（ひき）		20
じゃがいも	2 c m 角	45
たまねぎ	2 c m 角	40
にんじん	5 mm ちょう	15
こまつな	2 c m	7
しょうが	みじん	0.3
米油		0.7
しょうゆ		4
みりん		1
でんぷん		1.2
削り節・水		20

（給食室での作り方を紹介します）

- 1 だしをとる。
- 2 生揚げを油抜きして切り、別煮する。
- 3 こまつなを切り、ゆでる。
- 4 にんじん・たまねぎ・じゃがいも・しょうがを切る。
- 5 釜に油を入れ、弱火でしょうがを炒め、ひき肉・にんじん・たまねぎ・じゃがいもを炒める。
- 6 だし汁を入れて調味し、煮る。
- 7 煮えたら水溶きでんぷんを入れ、生揚げを入れる。
- 8 こまつなを入れる。

肉が納入されたら
品温を確認します



にんじん・たまねぎ
の皮をおきます



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



磯香あえを
作ります



キャベツをゆでます



生揚げの
そぼろ煮を
作ります



入船小学校

6 June 月

の給食

ごはん
牛乳
牛肉と切干しだいこんの煮物
みそ汁
納豆



牛肉と切干しだいこんの煮物		
材料	切り方	1人分 g
牛肉		20
にんじん	せん	15
こまつな	2 c m	9
切干しだいこん	3 c m	6
炒りごま（白）		2
米油		0.5
しょうゆ		3.5
砂糖		1.3
みりん		1
水		5

作り方	※給食室での作り方を紹介しています。
1	切干しだいこんをもどし、切る。
2	こまつなを切り、ゆでる。
3	にんじんを切る。
4	ごまを切る。
5	油を熱し牛肉・切干しだいこん・にんじんを炒め、水と調味料を入れて煮る。
6	ごまを入れる。
7	こまつなを入れる。



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、
材料を切ります



牛肉と
切干しだいこんの
煮物を作ります

削り節でだし
をとります



みそ汁を作ります



納豆のたれを
作り、クラスごと
に配食します



横浜市立入船小学校の給食

6月



くろパン りゅうにゅう

マカロニのクリームに

キャベツサラダ メロン

●マカロニのクリーム煮		●キャベツサラダ	
マカロニ	25	キャベツ	45
鶏肉	15	砂糖	0.7
たまねぎ	50	酢	1.5
にんじん	10	塩	0.35
パセリ	0.3	黒こしょう	0.01
米油	0.7		
小麦粉	2	●メロン（赤肉）	1/12個
バター	2		
牛乳	30		
豆乳	30		
脱脂粉乳	5		
粉チーズ	1		
塩	0.75		
こしょう	0.02		
水	20		

※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

たまねぎの皮をむきます

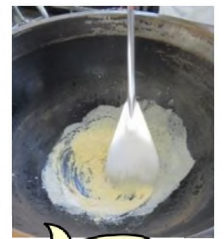
メロンを1/12に
切ります

マカロニのクリーム煮

- 1 にんじん・たまねぎ・パセリを切る。
- 2 マカロニをかためにゆでる。
- 3 ホワイトルーを作る。
- 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・粉チーズを入れる。
- 8 パセリを入れる。

キャベツサラダ

- 1 甘酢を作る。
- 2 キャベツを切り、加熱処理する。
- 3 配食直前にキャベツの水をきり、甘酢・黒こしょうであえる。

機械や包丁を使い、
野菜を切りますホワイトルー
を作りますキャベツを
加熱処理しますマカロニを
ゆでますマカロニの
クリーム煮を
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



横浜市立入船小学校の給食



野菜のスープ煮の作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
豚肉(厚)		20
じゃがいも	2 c m角	55
たまねぎ	1.5 c m角	50
キャベツ	短冊	45
にんじん	乱	15
パセリ	みじん	0.5
しょうゆ		0.5
塩		0.85
黒こしょう		0.02
豚ガラスープ		15
水		50

- 1 豚ガラスープを別容器にあける。
- 2 パセリ・キャベツ・にんじん・たまねぎ・じゃがいもを切る。
- 3 水に豚肉を入れ、アクを取りながら煮る。
- 4 豚ガラスープ・にんじん・たまねぎ・じゃがいもを入れて煮る。
- 5 煮えたらキャベツ・調味料を入れ、煮込む。
- 6 パセリを入れる。



給食室をのぞいてみよう



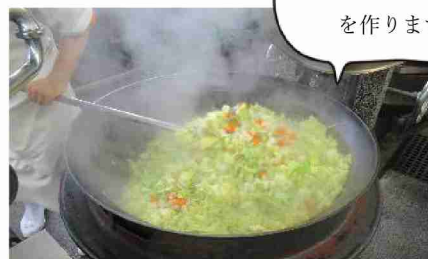
たまねぎの皮をむきます



じゃがいもの芽を取り除きます



野菜のスープ煮を作ります



魚フライを揚げます
中まで火が通っているか
温度を確認します



野菜のスープ煮を
クラスごとの食缶に
秤で量って配食します



横浜市立入船小学校の給食

4月

2021年



献立名

はいがごはん 牛乳 いわしのかば焼き 即席漬 みそ汁



いわしのかば焼き

材料名	切り方	1人分(g)
いわし		40
でんぶん		2
米粉		1
米油		4
◆しょうが		0.5
◆しょうゆ		3.5
◆砂糖		2.6
◆みりん		0.85
◆でんぶん		0.3
◆水		8

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 しょうがをすり、汁にする。
- 2 たれを作る。
- 3 いわしにでんぶん・米粉をまぶし、油の温度160～170℃で揚げる。
- 4 いわしが熱いうちにたれをからめる。
(1人2枚)

きゅうりくしつ
給食室をのぞいてみよう

いわしは冷凍で
納品されます



野菜は流水で
3回洗います

機械や包丁を使い
材料を切ります



炊飯器で
ごはんを炊きます



いわしにでんぶん・
米粉をまぶし
油で揚げます

即席漬を作ります
クラスごとの食缶に
量って配食します



みそ汁を作ります



横浜市立入船小学校の給食

2020年



献立名

ロールパン 牛乳 変わり五目豆 茎わかめスープ



給食室の様子

変わり五目豆		
材料名	切り方	1人分(g)
だいず(水煮)		34
豚肉		15
凍り豆腐		2
じゃがいも	1.5cm角	45
揚げ油(米油)		
にんじん	1 cm角	10
ピーマン	1 cm角	5
こんにゃく	1 cm角	20
米油		0.5
しょうゆ		5
砂糖		2
みりん		1
水		25

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。



こんにゃく、じゃがいも、にんじんを角切りにします



じゃがいもを油で揚げます



回転釜で、変わり五目豆、茎わかめスープを作ります



横浜市立入船小学校の給食

2019年



ごはん 牛乳 うま煮 きゅうりの梅肉あえ ふりかけ



給食室の様子



うま煮

材料名	切り方	1人分(g)
鶏肉		20
うずら卵（缶）		20
◆いか（短冊）		15
◆酒		1.5
凍り豆腐		5
じゃがいも	2 cm角	50
にんじん	乱	15
ごぼう	乱	10
しめじ	ほぐす	5
さやいんげん	1. 5 cm	3
こんにゃく	1. 5 cm角	20
しょうゆ		4.5
砂糖		2.1
みりん		1.5
塩		0.2
削り節・水		25

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 うずら卵缶をザルにあける。
- 3 こんにゃくを切り、下ゆでする。
- 4 しめじをほぐす。
- 5 さやいんげんを切り、ゆでる。
- 6 にんじん・じゃがいも・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
- 7 いかを解凍し、酒につける。
- 8 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 9 だし汁を煮立て、鶏肉を入れ、こんにゃく・ごぼう・にんじん・じゃがいもを入れる。
- 10 煮えたら調味し、凍り豆腐・いか・しめじを入れる。
- 11 うずら卵を入れ、煮含める。
- 12 さやいんげんを入れる。

横浜市立入船小学校の給食



●献立名●

麦ごはん 牛乳 鶏ごぼうごはんの具 さわらのあんかけ すまし汁



給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
さわら		50
でんぷん		3
揚げ油(米油)		
◆しょうゆ		3
◆砂糖		2.3
◆みりん		1
◆でんぷん		0.3
◆水		10

さわらのあんかけの作り方

- 1 たれを作る。
- 2 さわらにでんぷんをまぶし、油の温度160℃で揚げる。
- 3 さわらが熱いうちにたれをからめる。

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。



10月26日（水）

横浜市立入船小学校の給食

A ブロック



【献立名】

- ・麦ごはん
- ・牛乳
- ・豚肉とだいこん
の煮物
- ・ごましょうゆあえ
- ・納豆

ごましょうゆあえの作り方

給食の作り方です。参考にしてみてくださいね。

材 料	切り方	一人分 g	作り方
もやし		40	1 ごまを炒って、切りごまにする。
ほうれんそう	2 cm	10	2 ほうれんそうを切り、ゆでる。
ごま（白）	切る	2	3 もやしをゆでる。
しょうゆ		1.5	4 配食直前に野菜の水をきり、塩をふり、
食塩		0.1	しょうゆ・ごまを入れてあえる。