

ごはん 牛乳 いわしのかば焼き 甘酢あえ とうがんのすまし汁

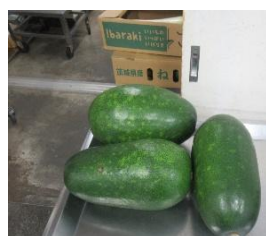


いわしのかば焼き

材料名	切り方	1人分 g
いわし		40
でんぷん		1.2
米粉		1.2
揚げ油（米油）		
◆しょうが		0.5
◆しょうゆ		3.2
◆砂糖		2.3
◆みりん		0.8
◆でんぷん		0.3
◆水		10

（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 たれを作る。
- 3 いわしにでんぷん・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。



とうがん・にんじんの皮をむきます



割干し大根を水につけてもどします



機械や包丁を使い野菜を切ります



削り節でだしをとります

いわしのかば焼きを作ります



とうがんのすまし汁を作ります



きゅうりを加熱処理します



甘酢あえを作ります



※加熱処理とは・・・

湯の温度85℃以上で30秒以上ゆでること

和泉小学校

の給食

April
4月

ごはん
牛乳
さわらのあんかけ
ごまじょうゆあえ
すまし汁



ごまじょうゆあえ		
材料	切り方	1人分 g
キャベツ	短冊	30
もやし		15
炒りごま（白）		3
しょうゆ		1.8
食塩		0.1

作り方	※給食室での作り方を紹介しています。
1	ごまを炒って切りごまにする。
2	キャベツを切り、ゆでる。
3	もやしをゆでる。
4	配食直前に野菜の水をきり、塩をふり、しょうゆ・ごまを入れあえる。



昆布・削り節で
だしをとります



機械や包丁を使い、材料を切ります



さわらのあんかけ
を作ります



もやしをゆでます



すまし汁を
作ります



ごまじょうゆあえ
を作ります



横浜市立和泉小学校の給食


4月


ソフトフランスパン めいとうにゅう

さかなフライ

やさいのスープに

●魚フライ	●野菜のスープ煮	
タラポーションフライ	豚肉（厚）	20
	じゃがいも	50
揚げ油（米油）	たまねぎ	50
中濃ソース	キャベツ	45
ウスターソース	にんじん	15
	パセリ	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

※給食室での作り方を紹介しています。

野菜のスープ煮

- 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、アクをとりながら煮る。
- 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

野菜は流水で
3回洗います

野菜が届きます

じゃがいもの芽を
取り除きます

たまねぎの皮をむきます

肉に骨などが入って
いないか、検品しています

魚フライを揚げます

野菜のスープ煮を
作ります



横浜市立和泉小学校の給食



豚肉とだいこんの煮物の作り方

(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	1. 5 cm角	30
だいこん	1. 5 cmいちょう	70
にんじん	5 mmいちょう	10
しょうが	みじん	0.7
こんにゃく	1. 5 cm角	25
米油		0.7
しょうゆ		5.5
砂糖		1.3
みりん		1
塩		0.1
削り節・水		15

- 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。

削り節でだしをとります

豚肉とだいこんの煮物を作ります

はくさいを下ゆでします

給食室をのぞいてみよう

だいこんの皮をむきます

油揚げを熱湯に通し油抜きします

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

煮びたしを作ります



横浜市立和泉小学校の給食

2021年
5月



献立名

黒パン 牛乳 ミートボールトマトソース レヴィシアスーパ ヨーグルト



レヴィシアスーパはギリシャの料理です

レヴィシアスーパ

材料名	切り方	1人分(g)
鶏肉		10
ベーコン		3
じゃがいも	1.5 c m 角	25
たまねぎ	1.5 c m 角	25
キャベツ	短冊	15
にんじん	1 c m 角	10
ひよこ豆（水煮）		10
オリーブ油		0.5
食塩		0.8
こしょう		0.02
チキンブイヨン		20
水		85

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 ひよこ豆を別容器にあける。
- 2 チキンブイヨンを別容器にあける。
- 3 キャベツ・にんじん・たまねぎ・じゃがいもを切る。
- 4 釜にオリーブ油を入れ、弱火でベーコンを炒め、鶏肉・たまねぎ・にんじんの順に炒める。
- 5 水・チキンブイヨンを入れ、じゃがいもを入れ煮る。
- 6 煮えたら調味し、ひよこ豆・キャベツを入れる。

きょうしつ
給食室をのぞいてみよう

たまねぎ・にんじんの皮をむきます



野菜を切ります



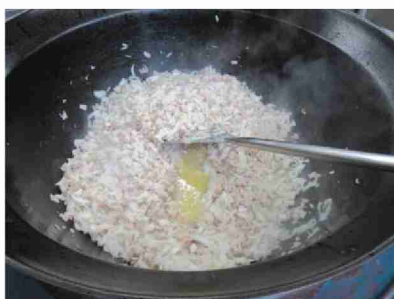
ミートボールを蒸し、クラスごとの食缶に配食します



トマトソースを作ります



レヴィシアスーパを作ります



横浜市立和泉小学校の給食

2020年



献立名

はいがごはん 牛乳 いわしのかば焼き みそ汁



給食室の様子

いわしのかば焼き		
材料名	切り方	1人分(g)
いわし		40(2枚)
でんぷん		2
米粉		1
揚げ油 (米油)		
しょうが		0.5
しょうゆ		3.5
砂糖		2.6
みりん		0.85
でんぷん		0.2
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 いわしにでんぷん・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。



みそ汁に入れる
野菜や油揚げを
切ります



みそ汁の出来上がりの
温度を確認します

いわしにでんぷん・
米粉をまぶし、
油で揚げます



クラスごとに配食し、
たれをからめます

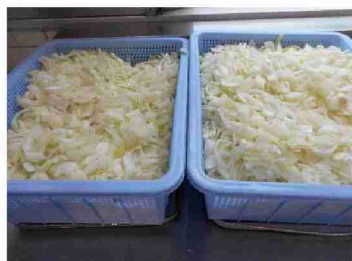
横浜市立和泉小学校の給食



黒パン 牛乳 ホワイトシチュー ごぼうソテー ミックスフルーツ



給食室の様子



ホワイトシチュー		
材料名	切り方	1人分(g)
鶏肉		20
ベーコン		2
じゃがいも	1.5cm角	30
たまねぎ	1.5cm角	40
いんげん豆ペースト		30
にんじん	5mmちょう	10
米油		0.7
◆バター		2
◆小麦粉		2
牛乳		20
豆乳		20
脱脂粉乳		5
塩		0.85
こしょう		0.02
水		40

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 にんじん・たまねぎ・じゃがいもを切る。
- 3 ホワイトルーを作る。(◆の材料)
- 4 釜に油を入れ、弱火でベーコンを炒め、鶏肉を炒める。
- 5 たまねぎ・にんじんを入れ炒め、じゃがいも・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、牛乳で溶いた脱脂粉乳・豆乳を入れ、弱火で煮込む。

横浜市立和泉小学校の給食

6月

●献立名●

ごはん 牛乳 さばのみそ煮 ごまじょうゆあえ けんちん汁



給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
さば		60
しょうが	せん	1.2
しょうゆ		1
砂糖		3.5
淡色辛みそ		3
赤色辛みそ		2
みりん		1.8
酒		1
水		10

さばのみそ煮の作り方

- 1 しょうがを切る。
- 2 調味料・水を煮立たせ、しょうが・さばを入れる。表面を平らにし、沸騰するまで強火で煮る。
- 3 煮汁が上がったら、落としぶたをし、釜を回転させながら中火から弱火で煮る。
- 4 煮えたら火を止め、冷ます。

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。



12月 7日 (水)

横浜市立和泉小学校の給食 Fブロック



【献立名】

- ・はいがごはん
- ・牛乳
- ・ツナそぼろ
- ・五目豆
- ・すまし汁

五目豆の作り方

給食の作り方です。参考してみてくださいね。

材 料	切り方	一人分 g	作り方
だいず		10	1 だいずをゆわらかくゆでる。
さつま揚げ	1 cm角	7	2 切り昆布を水に浸す。
にんじん	1 cm角	8	3 だしをとる。
ごぼう	1 cm角	5	4 さつま揚げを油抜きし、切る。
こんにゃく	1 cm角	10	5こんにゃくを切り、下ゆでする。
切り昆布		0.3	6 にんじん・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
しょうゆ		1.5	7 だし汁に切り昆布を入れ、やわらかくなったら、ごぼう・にんじん・こんにゃく・調味料を入れ、煮えたら、だいず・さつま揚げを入れ、煮含める。
砂糖		0.6	
みりん		0.3	
削り節		0.3	
水		15	