

ごはん 牛乳 かつおのごまみそあえ 即席漬 すまし汁



かつおのごまみそあえ

材料名	切り方	1人分 g
かつお（角）		40
凍り豆腐		6
でんぷん		5
揚げ油（米油）		6
炒りごま（白）		3
◆しょうが		0.7
◆しょうゆ		1.6
◆砂糖		1.5
◆甘みそ		5
◆酒		1
◆水		18

（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 ごまを炒って切りごまにする。
- 4 凍り豆腐・かつおにでんぷんをまぶし、油の温度160～170℃で揚げる。
- 5 調味料・水を煮立て、しょうが汁・凍り豆腐・かつおを入れる。
- 6 ごまを入れる。



冷凍のかつおが届き、温度を確認しています



クラスごとに牛乳を詰め替えます



機械や包丁を使い野菜を切ります

フードカッターでごまを切ります



野菜は流水で3回洗います



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



昆布・削り節でだしをとります



かつおのごまみそあえを作ります



すまし汁を作ります



即席漬を作りクラスごとの食缶に秤で量って配食します



神橋小学校



ツナペースト

材料	切り方	1人分 g
まぐろ油漬（フレーク）		40
たまねぎ	みじん	20
にんじん	みじん	10
米油		0.5
砂糖		0.8
酢		2
食塩		0.05
こしょう		0.01

作り方

※給食室での作り方を紹介しています。

- 1 まぐろ油漬をザルにあける。
- 2 たまねぎ・にんじんを切る。
- 3 油を熱し、たまねぎ・にんじんを炒める。
- 4 まぐろ油漬を入れ、煮えたら砂糖・塩・こしょうを入れる。
- 5 煮えたら火を止める直前に酢を入れる。

なしの皮をおき
1/6に切ります機械や包丁を使い、
野菜を切りますじゃがいもの皮は
機械でおき、芽は
手作業で取り除きますフードカッターで
パセリをみじん
切りにしますツナペーストを
作りますパスタスープを
作ります

横浜市立神橋小学校の給食



ごはん ぎゅうにゅう

たらちり かぼちゃのそぼろあんかけ

やきのり

●たらちり		●かぼちゃの	
たら（角）	30	そぼろあんかけ	
木綿豆腐	30	かぼちゃ	60
鶏肉	10	豚肉（ひき）	8
はくさい	40	乾燥大豆（粒）	2
ねぎ	15	しょうが	0.2
にんじん	5	しょうゆ	2.5
えのきたけ	5	砂糖	0.8
みずな	3	みりん	0.8
しらたき	20	でんぶん	0.5
しょうゆ	0.8	削り節・水	10
酒	0.5		
塩	0.5	●焼きのり	
削り節・だし昆布・水	50		1/12切5枚
ゆず	0.2		
しょうゆ	1.8		
削り節・水	1.8		

※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



かぼちゃの種を取り除きます



しらたきを下ゆでします



かぼちゃのそぼろあんかけを作ります



昆布・削り節でだしをとります



かぼちゃのそぼろあんかけ

- 1 だしをとる。
- 2 乾燥大豆をもどす。
- 3 かぼちゃを下ゆでし、切る。
- 4 しょうがを切る。
- 5 だし汁に調味料・しょうが・乾燥大豆・ひき肉を入れて煮る。
- 6 水溶きでんぶんでとろみをつける。
- 7 かぼちゃを蒸す。
- 8 かぼちゃをバットに並べ、そぼろあんをかける。



たらちりを作ります





横浜市立神橋小学校の給食



卵とトマトのスープの作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
鶏卵		20
木綿豆腐	1 c m角	20
豚肉		5
トマト	1. 5 c m角	25
たまねぎ	うす	15
こまつな	2 c m	10
しょうが		0.3
糸寒天		0.3
しょうゆ		1
酒		0.5
塩		0.85
こしょう		0.02
でんぷん		1
豚ガラスープ		10
水		100

- 1 豆腐を切り、流水に通す。
- 2 豚ガラスープを別容器にあける。
- 3 こまつなを切り、下ゆです。
- 4 トマト・たまねぎを切る。
- 5 しょうがをすり、汁にする。
- 6 糸寒天を洗い、しぼる。
- 7 鶏卵を割る。
- 8 水に豚肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- 9 豚ガラスープ・たまねぎを入れ、煮えたらトマトを入れ調味し、豆腐・水溶きでんぷんを入れる。
- 10 鶏卵をといて流し入れる。
- 11 しょうが汁・糸寒天・こまつなを入れる。



給食室をのぞいてみよう



たまねぎ・しょうがの皮をむきます



ミックスフルーツのシロップを作り、冷ましておきます

フルーツの缶詰をザルにあげます



きびなごフライを揚げます

卵を1個ずつ確認しながら割ります



卵とトマトのスープを作ります



横浜市立神橋小学校の給食

12月

2021年



献立名

ごはん 牛乳 生揚げと豚肉のみそ炒め かきたま汁



生揚げと豚肉のみそ炒め		
材料名	切り方	1人分(g)
生揚げ	2cm角	60
しょうゆ		1.5
砂糖		1.5
水		10
豚肉		15
しょうゆ		0.3
酒		1
たまねぎ	2 c m角	40
こまつな	2 c m	9
にんじん	3 mm いちょう	8
しょうが	みじん	1
米油		0.7
しょうゆ		0.5
赤色辛みそ		2.5
トウバンジャン		0.2
でんぷん		0.5
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



にんじんの皮をむきます



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 生揚げを油抜きして切り、別煮する。
- 2 こまつなを切り、ゆでる。
- 3 にんじん・たまねぎ・しょうがを切る。
- 4 釜に油を入れ、弱火でしょうがを炒め、トウバンジャンを入れる。
- 5 豚肉を炒め、酒・しょうゆをふり入れる。
- 6 たまねぎ・にんじんを入れてよく炒め、調味する。
- 7 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。

卵を1個ずつ確認しながら割ります



機械や包丁を使い材料を切ります



生揚げと豚肉のみそ炒めを作ります



生揚げを油抜きして切り、別煮します



かきたま汁を作ります



横浜市立神橋小学校の給食



献立名 ごはん 牛乳 ハンバーグ和風ソース きんぴら みそ汁



きんぴら

材料名	切り方	1人分(g)
ごぼう	さがき	25
にんじん	せん	15
つきこんにゃく	3 c m	15
ごま(白)		2
ごま油		0.5
しょうゆ		2.7
砂糖		1.3
酒		0.5
七味唐辛子		0.01
水		3

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 つきこんにゃくを切り、下ゆでする。
- 2 にんじん・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
- 3 ごま油を熱し、ごぼう・つきこんにゃく・にんじんを炒める。
- 4 水を入れて、火が通ったら調味する。
- 5 ごま・七味唐辛子を入れる。

給食室の様子

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

こまつなを
下ゆでします



和風ソースを
作ります

みそ汁を作ります

きんぴらを作ります



ハンバーグ(冷凍)を
網に並べ、蒸します
中まで火が通って
いるか確認します



横浜市立神橋小学校の給食



●献立名●

ごはん 牛乳 さばのみそあんかけ けんちん汁 みかん

『さばのみそあんかけ』は神橋小学校独自のメニューです



さばのみそあんかけ		
材料名	切り方	1人分(g)
さば		60
でんぷん		3.6
揚げ油（米油）		
しょうが		0.5
しょうゆ		1
淡色辛口みそ		2.5
赤色辛口みそ		1.5
砂糖		3
みりん		2
酒		1
でんぷん		0.1
水		12

みそあん

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 しょうがをすり、汁にする。
- 2 みそあんを作る。
- 3 さばにでんぷんをまぶし、
油の温度160℃～170℃で揚げる。
- 4 さばが熱いうちに、たれをからめる。



横浜市立神橋小学校の給食

10月

2018

●献立名●

はいがごはん ビーフカレー ごま酢あえ プルーンはっこう乳



給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
牛肉		25
じゃがいも	1. 5cm角	50
たまねぎ	2cm角	60
にんじん	8mmいちよう	15
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		3
しょうゆ		2
塩		1.1
水		80

ビーフカレーの作り方

- 1 にんじん・たまねぎ・じゃがいも・にんにく・しょうがを切る。
- 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、牛肉と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。



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28日（木）

横浜市立神橋小学校の給食 Aブロック



【献立名】

- ・黒パン
- ・牛乳
- ・ホワイトシチュー
- ・ごぼうソテー



ごぼうのソテーの作り方

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
ベーコン		5	1 スイートコーンホール缶をザルにあける。 2 にんじん・にんにく・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。 3 釜にオリーブ油を入れ、弱火でにんにくを炒め、ベーコン・ごぼう・にんじんを炒める。 4 火が通ったら、ホールコーン・調味料を入れ火を止める。
ごぼう	ささがき	20	
にんじん	せん	10	
スイートコーンホール缶		10	
にんにく	みじん	0.2	
オリーブ油		0.5	
塩		0.15	
こしょう		0.02	