



横浜市立上末吉小学校の給食

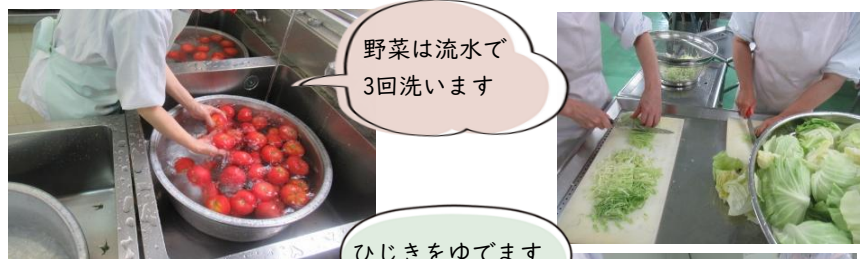
ソフトフランスパン 牛乳
スパゲティトマトソース
ひじきサラダ アイスクリーム



ひじきサラダ		
材料	切り方	1人分 g
キャベツ	せん	25
スイートコーン（ホール）		5
◆ひじき		2
◆しょうゆ		1
炒りごま（白）		2
◆米サラダ油		2.5
◆ごま油		1
◆しょうゆ		2
◆砂糖		0.6
◆酢		2.5
◆からし		0.04

（給食室での作り方を紹介します）

- 1 ひじきをもどし、ゆでて、水をきり、下味をつける。
- 2 ごまを炒って、切りごまにする。
- 3 キャベツを切り、加熱処理する。
- 4 スイートコーン（ホール）をザルにあける。
- 5 配食直前にキャベツ・ひじきの水をきり、コーン・ごまを入れあえる。
- 6 ドレッシングソースを作り、クラスごとに配食する。



クラスごとにパンを詰め替えます

ミキサーでドレッシングを作り、クラスごとに配食します



スパゲティトマトソースを作ります



麦ごはん 牛乳 麻婆豆腐 中華あえ



麻婆豆腐

材料名	切り方	1人分 g
木綿豆腐	1 c m 角	120
豚肉（ひき）		15
乾燥大豆（粒状）		2.5
ねぎ	小口	20
にんじん	みじん	15
しょうが	みじん	0.8
にんにく	みじん	0.1
米白絞油		0.7
トマトケチャップ		2
しょうゆ		3
砂糖		0.8
淡色辛みそ		2.5
赤色辛みそ		1.5
テンメンジャン		1
トウバンジャン		0.3
ごま油		0.3
でんぷん		1.5
水		20

（給食室での作り方を紹介します）

- 1 乾燥大豆をもどす。
- 2 豆腐を切り、流水に通す。
- 3 ねぎ・にんじん・にんにく・しょうがを切る。
- 4 釜に油を入れ、弱火でにんにく・しょうがを炒め、トウバンジャン・ねぎを炒める。
- 5 ひき肉・乾燥大豆・にんじんを炒める。
- 6 水・調味料を入れて煮立ったら、豆腐を入れ、煮込む。
- 7 水溶きでんぷんを入れる。
- 8 ごま油を入れる。



野菜は流水で
3回洗います



しょうがの皮を
おきます



機械や包丁を使い
野菜を切ります



きゅうり・にんじん
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



フードカッターで
ごまを切ります



麻婆豆腐を
作ります



中華あえを作ります



上末吉小学校

June
6月

の給食

ごはん
牛乳
ジャガマーボー
中華スープ



ジャガマーボー		
材料	切り方	1人分 g
豚肉（ひき）		15
乾燥大豆（粒状）		2
じゃがいも	1. 5 c m 角	60
たまねぎ	1 c m 角	30
にんじん	5 m m いちよう	10
ピーマン	1 c m 角	5
赤ピーマン	1 c m 角	3
しょうが	みじん	0.4
にんにく	みじん	0.2
米油		0.7
トマトケチャップ		1
しょうゆ		3.3
砂糖		0.5
淡色辛みそ		3
トウバンジャン		0.2
でんぷん		1
水		15

- 作り方 ※給食室での作り方を紹介しています。
- 1 ピーマンを切り、ゆでる。
 - 2 赤ピーマン・たまねぎ・にんじん・じゃがいも・しょうが・にんにくを切る。
 - 3 乾燥大豆をもどす。
 - 4 釜に油を入れ、弱火でにんにく・しょうがを炒め、トウバンジャンを炒める。
 - 5 ひき肉・たまねぎ・にんじん・じゃがいも・赤ピーマン・乾燥大豆を炒める。
 - 6 水を加える。
 - 7 材料が煮えたら調味する。
 - 8 水溶きでんぷんでとろみをつけ、ピーマンを入れる。



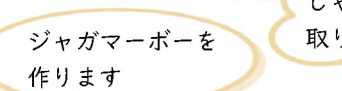
野菜は流水で
3回洗います



調味料を
量って
おきます



たまねぎ、
しょうがの皮
をむきます



ジャガマーボーを
作ります

じゃがいもの芽を
取り除きます



卵を1個ずつ
確認しながら
割ります



中華スープを
作ります



横浜市立上末吉小学校の給食

6月



ごはん りゅうにゅう

さばのみそに いそかあえ

けんちん汁

●さばのみそ煮		●けんちん汁	
さば	60	木綿豆腐	20
しょうが	1.2	油揚げ	5
しょうゆ	1	だいこん	10
砂糖	3.3	にんじん	8
淡色辛みそ	2.5	ごぼう	8
赤色辛みそ	2	ねぎ	8
みりん	1.8	こんにゃく	5
酒	1	ごま油	0.5
水	10	しょうゆ	3.5
●磯香あえ		塩	0.35
キャベツ	50	削り節・だし昆布・水	110
きざみのり	0.3		
しょうゆ	1.4		
塩	0.2		

※給食室での作り方を紹介しています。

さばのみそ煮

- 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。

磯香あえ

- 1 キャベツを切り、ゆでる。
- 2 きざみのりを弱火で炒りする。
- 3 配食直前にキャベツの水をきり、塩をふり、きざみのりを入れ、しょうゆであえる。

けんちん汁

- 1 削り節・昆布でだしをとる。
- 2 豆腐を切り、流水に通す。
- 3 油揚げを油抜きし、切る。
- 4 こんにゃくを切り、下ゆでする。
- 5 ねぎ・にんじん・だいこん・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
- 6 ごま油を熱し、ごぼう・こんにゃく・にんじん・だいこんを炒める。
- 7 だし汁を入れ、煮る。
- 8 煮えたら調味し、豆腐・油揚げ・ねぎを入れる。



給食室をのぞいてみよう

野菜は流水で
3回洗いますしょうが・にんじんの
皮をむきます昆布・削り節で
だしをとります機械や包丁を使い、
材料を切りますさばのみそ煮
を作ります

磯香あえを作ります

けんちん汁を
作ります



横浜市立上末吉小学校の給食

献立名

はいがパン
牛乳
カレービーンズシチュー
アスパラガスのソテー

カレービーンズシチューの作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
だいず		17
豚肉		20
チーズ(角)		3
じゃがいも	1 c m角	50
たまねぎ	1 c m角	45
にんじん	8 m m角	15
にんにく	みじん	0.1
米油		0.7
小麦粉		2.5
マーガリン		2.5
カレー粉		0.8
トマトケチャップ		1
中濃ソース		2
しょうゆ		1
塩		0.65
水		50

- 1 だいずをやわらかくゆでる。
- 2 にんじん・たまねぎ・にんにく・じゃがいもを切る。
- 3 カレールーを作る。
- 4 釜に油を入れ、弱火でにんにくを炒め、たまねぎを入れてよく炒め、豚肉と1/3量のカレー粉・少量の塩を入れて炒める。
- 5 にんじん・じゃがいもを入れ、さらに炒め、水を入れて煮る。
- 6 煮えたらだいずを入れ、調味する。
- 7 ルーを入れ、弱火でよく煮込む。
- 8 チーズを入れる。

給食室をのぞいてみよう



じゃがいもの皮は機械でむきます



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



機械や包丁を使い、野菜を切ります

だいずをゆでます



カレールーを作ります



アスパラガスのソテーを作ります



カレービーンズシチューを作ります



横浜市立上末吉小学校の給食

2021年
5月



献立名

ひじきごはん（はいがごはん） 牛乳 きびなごフライ けんちん汁



ひじきごはんの具

材料名	切り方	1人分(g)
油揚げ	せん	5
凍り豆腐(細)		3
にんじん	せん	10
ひじき		2
ごま(白)		2
米油		0.5
しょうゆ		3.5
砂糖		1.5
みりん		0.5
削り節・水		10

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。

きょうしつ
給食室をのぞいてみよう

にんじん・だいこんの
皮をむきます



ひじきを水につけて
もどします



豆腐を切り、
流水に通します



きびなごフライを
油で揚げます



けんちん汁を作ります



ひじきごはんの具を
クラスごとの食缶に
秤で量って配食します

