

ごはん 牛乳 さばのみそ煮 きんぴら かきたま汁



かきたま汁

材料名	切り方	1人分 g
鶏卵		25
こまつな	2 c m	9
ねぎ	小口	8
えのきたけ	2 c m	5
しょうゆ		0.8
酒		1
食塩		0.7
でんぷん		1
削り節・だし昆布・水		120

（給食室での作り方を紹介します）

- 1 削り節・昆布でだしをとる。
- 2 こまつなを切り、下ゆでする。
- 3 ねぎ・えのきたけを切る。
- 4 鶏卵を割る。
- 5 だし汁を煮立て調味し、えのきたけ・水溶きでんぷんを入れる。
- 6 鶏卵をといて流し入れ、ねぎを入れる。
- 7 こまつなを入れる。



野菜は流水で
3回洗います



さばのみそ煮を
作ります



こまつなを
下ゆでします



削り節でだしを
とります



きんぴらを作ります



かきたま汁を
作ります



別鍋でアレルギー
除去食を作ります



笠間小学校

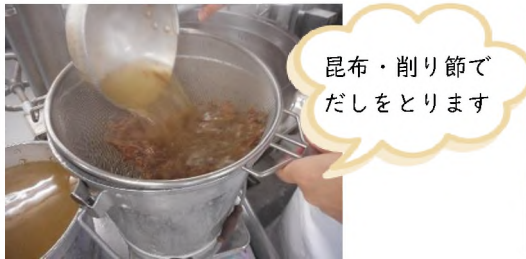
10月Octoberの給食

ごはん 牛乳
ツナそぼろ
揚げだいず
沢煮椀



ツナそぼろ		
材料	切り方	1人分g
まぐろ油漬（フレーク）		20
まぐろ水煮（フレーク）		20
凍り豆腐（細）		3
にんじん	みじん	15
しょうが	みじん	0.8
しょうゆ		2.3
砂糖		1.4
酒		1
水		3

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	まぐろ水煮をボールにあける。（汁も使用する）
3	にんじん・しょうがを切る。
4	凍り豆腐をもどし、しぼる。
5	水・調味料・しょうが・にんじんを入れ火にかける。煮立ったら、まぐろ油漬・水煮・凍り豆腐を入れ、汁がなくなるまで炒りつける。



肉に骨などが
入っていないか、
検品しています



ツナそぼろを作ります



沢煮椀を作ります



横浜市立笠間小学校の給食



むぎごはん りゅうにゅう

とりごぼうごはんのぐ

あげだいず みそしる

●鶏ごぼうごはんの具		●揚げだいず	
鶏肉	15	だいず（水煮）	35
油揚げ	5	でんぷん	3
凍り豆腐（細）	2	揚げ油（米油）	
ごぼう	15	塩	0.1
にんじん	10	●みそ汁	
さやいんげん	3	油揚げ	5
米油	0.5	たまねぎ	15
しょうゆ	2	なす	10
砂糖	1.2	こまつな	9
酒	1.5	淡色辛みそ	5.5
塩	0.15	赤色辛みそ	2
削り節・水	5	削り節・水	110

※給食室での作り方を紹介しています。

鶏ごぼうごはんの具

- 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。

揚げだいず

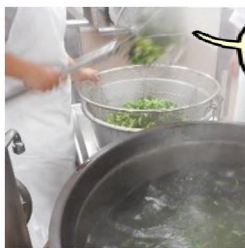
- 1 だいずを別容器にあける。
- 2 塩を炒る。
- 3 だいずにでんぷんをまぶし、油の温度170℃～180℃で揚げる。
- 4 塩をふり配食する。

みそ汁

- 1 だしをとる。
- 2 油揚げを油抜きし、切る。
- 3 こまつなを切り、下ゆでする。
- 4 なす・たまねぎを切る。
- 5 だし汁にたまねぎ・なすを入れて煮る。
- 6 煮えたら油揚げを入れ、みそを入れる。
- 7 こまつなを入れる。



給食室をのぞいてみよう

ごぼうをさがきに
切りますこまつなを
下ゆでします削り節でだしを
とります揚げだいずを
作ります

みそ汁を作ります

鶏ごぼうごはんの具
を作ります



横浜市立笠間小学校の給食



アスパラガスのソテーの作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
ベーコン		2
アスパラガス	ななめ	20
スイートコーン(ホール)		15
にんじん	せん	5
米油		0.3
塩		0.15
こしょう		0.01

- 1 スイートコーン(ホール)をザルにあける。
- 2 アスパラガスを切り、下ゆでする。
- 3 にんじんを切る。
- 4 油を熱し、ベーコンを入れ炒める。
- 5 にんじん・コーン・アスパラガスを入れて炒め、調味する。



だいずをゆめます

アスパラガスを下ゆでします

アスパラガスのソテーを作ります

給食室をのぞいてみよう



メロンの種を取り除きます



たまねぎの皮をむきます



チリコンカーンを作ります



横浜市立笠間小学校の給食

2021年
6月



献立名

ぶどうパン 牛乳 スパゲティミートソース ひじきサラダ チーズ



スパゲティミートソース		
材料名	切り方	1人分(g)
スパゲティ		30
豚肉(ひき)		15
乾燥大豆(粒状)		2.5
たまねぎ	みじん	60
カットトマト(缶)		30
にんじん	みじん	20
エリンギ	3mmいちょう	5
セロリ	みじん	1.5
にんにく	みじん	0.2
オリーブ油		0.7
◆トマトケチャップ		10
◆中濃ソース		3
ワイン(赤)		1
塩		0.55
こしょう		0.02

きょうしつ

給食室をのぞいてみよう



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 カットトマト(缶)を汁ごと別容器にあげる。
- 2 乾燥大豆をもどす。
- 3 トマトケチャップ・中濃ソースを別煮する。
- 4 たまねぎ・にんじん・エリンギ・セロリ・にんにくを切る。
- 5 釜にオリーブ油を入れ、弱火でにんにく・セロリを炒め、ひき肉・たまねぎ・にんじんを入れてよく炒める。
- 6 乾燥大豆・エリンギ・カットトマト・調味料を入れてよく煮込む。
- 7 スパゲティをかたためにゆでる。
- 8 ソースにスパゲティを入れる。



機械や包丁を使い
野菜を切ります



ミキサーに入れた調味料の中に
サラダ油を少しずつ入れて
ドレッシングを作ります



スパゲティを
ゆでます



ひじきサラダを
作ります



スパゲティミートソース
を作ります

ひじきをゆでます



横浜市立笠間小学校の給食

2020年
9月

献立名 食パン 牛乳 ツナサンドの具 野菜のスープ煮 ぶどう



ツナサンドの具

材料名	切り方	1人分(g)
まぐろ油漬(フレーク)		35
チーズ(角)		5
たまねぎ	みじん	16
にんじん	みじん	8
米油		0.5
砂糖		0.8
酢		2
塩		0.05
こしょう		0.01

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 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 チーズを入れ、煮えたら火を止める直前に酢を入れる。

給食室の様子



ぶどうを
切り分けます



豚骨でスープ
をとります



じゃがいもの芽を
取り除きます



機械や包丁を使い、
野菜を切ります



ツナサンドの具
を作ります



野菜のスープ煮
を作ります

出来上がった給食は、
クラスごとのワゴンに
乗せて運びます



横浜市立笠間小学校の給食



ロールパン 牛乳 サーモンフライ こふきいも ミネストローネ



給食室の様子



ミネストローネ

材料名	切り方	1人分(g)
ウイナーソーセージ	ななめ	5
たまねぎ	1cm角	25
にんじん	1cm角	15
キャベツ	短冊	15
いんげん豆(手亡)		10
カットトマト(缶)		5
にんにく	みじん	0.2
オリーブ油		0.5
トマトケチャップ		5
塩		0.7
黒こしょう		0.02
豚骨・水		80

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 いんげん豆をかためにゆでる。
- 3 カットトマト(缶)を汁ごと別容器に
あける。
- 4 キャベツ・たまねぎ・にんじん・
にんにくを切る。
- 5 ソーセージを切る。
- 6 釜にオリーブ油を入れ、弱火でにんにく・
ソーセージを炒め、たまねぎ・
にんじんの順に炒める。
- 7 スープを加え、にんじんが煮えたら
カットトマトを入れ、煮込む。
- 8 煮えたら調味し、キャベツ・いんげん豆
を入れる。

横浜市立笠間小学校の給食

11月 2018

●献立名●

麦ごはん 牛乳 さけそぼろ 煮びたし かきたま汁



給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
さけフレーク(冷凍)		25
凍り豆腐(細)		2
にんじん	みじん	15
しめじ	ほぐす	5
しょうゆ		1.5
みりん		2.3
酒		2.5
塩		0.4
水		10

さけそぼろの作り方

- 1 さけフレークを解凍し、別容器にあける。
- 2 にんじんを切る。
- 3 しめじをほぐす。
- 4 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 5 水・調味料・にんじん・しめじを入れ、火にかける。
- 6 煮立ったら、さけ・凍り豆腐を入れ、汁けがなくなるまで炒りつける。



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

12月 5日 (月)

横浜市立笠間小学校の給食 Hブロック



【献立名】

- ・ロールパン
- ・牛乳
- ・鶏肉とこまつなの
スパゲティ
- ・ひじきサラダ

ひじきサラダの作り方

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
キャベツ	せん	30	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なる。 3 キャベツ・にんじんを切り、加熱処理する。 4 ドレッシングソースを作る。 5 配食直前に野菜・ひじきの水をきり、ごま、ドレッシングを入れ、あえる。
にんじん	せん	7	
ひじき		2	
しょうゆ		1.5	
ごま(白)	切る	2	
米サラダ油		3.5	
しょうゆ		1.2	
砂糖		0.3	
酢		2	
塩		0.2	
こしょう		0.02	
からし		0.05	