



ごはん 牛乳 ひじきごはんの具 ししゃもフライ けんちん汁



けんちん汁

材料名	切り方	1人分 g
木綿豆腐	1 c m 角	20
油揚げ	短冊	4
だいこん	5 mm ちょう	10
にんじん	3 mm ちょう	8
ごぼう	ささがき	8
ねぎ	小口	8
こんにゃく	短冊	5
ごま油		0.5
しょうゆ		3.5
食塩		0.35
削り節・だし昆布・水		110

（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 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、だし汁を入れる。
- 7 煮えたら調味し、豆腐・油揚げ・ねぎを入れる。

昆布・削り節でだしをとります



ごぼうの皮をおきます



油揚げを熱湯に通し油抜きし、切ります



豆腐を別容器に移し替えて、調理室内に運びます



ししゃもフライを揚げます



ひじきごはんの具を作ります



けんちん汁を作ります



希望ヶ丘小学校

5月 の給食

ごはん
牛乳
豚丼の具
揚げだいず
けんちん汁



豚丼の具		
材料	切り方	1人分 g
豚肉		45
たまねぎ	うす	20
こまつな	2 c m	9
しめじ		7
しょうが	みじん	0.3
しらたき	3 c m	10
米油		0.7
しょうゆ		4.3
砂糖		1.3
みりん		1.3
酒		1.5

作り方	※給食室での作り方を紹介しています。
1	しらたきを切り、下ゆでする。
2	こまつなを切り、ゆでる。
3	たまねぎ・しょうがを切る。しめじをほぐす。
4	釜に油を入れ、弱火でしょうがを炒め、豚肉・たまねぎ・しらたきを入れよく炒める。
5	しめじ・調味料を入れて煮る。
6	こまつなを入れる。



だいこんの皮をむきます



機械や包丁を使い、野菜を切ります



昆布・削り節でだしをとります



揚げだいずを作ります



豚丼の具を作ります



けんちん汁を作ります

横浜市立希望ヶ丘小学校の給食



ぶどうパン めいとうにゅう

なつやすみのスパゲティ

コーンサラダ チーズ

●夏野菜のスパゲティ		●コーンサラダ	
スパゲティ	30	キャベツ	40
まぐろ油漬(フレク)	25	スイートコーン(ホール)	15
たまねぎ	35	きゅうり	7
トマト	30	米サラダ油	3
ズッキーニ	15	砂糖	0.2
なす	10	酢	2
ピーマン	5	塩	0.3
にんにく	0.5	こしょう	0.02
オリーブ油	0.7	からし	0.03
塩	0.9		
こしょう	0.03	●チーズ	15
バジル(乾)	0.03		

※給食室での作り方を紹介しています。

夏野菜のスパゲティ

- 1 まぐろ油漬をザルにあげる。
- 2 ピーマンを切り、ゆでる。
- 3 トマト・なす・ズッキーニ・たまねぎ・にんにくを切り、なすは水につける。
- 4 釜にオリーブ油を入れ、弱火でにんにくを炒め、たまねぎ・ズッキーニ・なすを炒め、トマトを入れて調味し、まぐろ油漬を入れる。
- 5 スパゲティをかためにゆでる。
- 6 スパゲティを入れバジルを入れる。
- 7 ピーマンを入れる。

コーンサラダ

- 1 きゅうり・キャベツを切り、加熱処理する。
- 2 スイートコーン(ホール)をザルにあげる。
- 3 配食直前に野菜の水をきり、コーンを入れてあえる。
- 4 ドレッシングソースを作り、クラスごとに配食する。

コーンサラダを作り、
クラスごとの食缶に
秤で量って配食します

大きなミキサーで
ドレッシングを作り
配食します

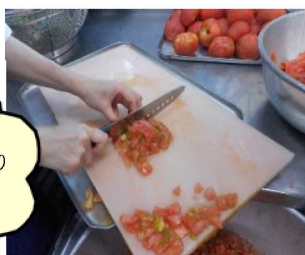
翌日に使うごまを
検品しています

夏野菜のスパゲティを
作ります

スパゲティをゆでます



給食室をのぞいてみよう





横浜市立希望ヶ丘小学校の給食



沢煮椀の作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
豚肉(細)		10
ねぎ	ななめ	10
にんじん	せん	10
みずな	2 c m	8
えのきたけ	2 c m	8
しょうが		0.3
しょうゆ		1
塩		0.8
でんぶん		0.5
削り節・水		120

- 1 だしをとる。
- 2 みずな・えのきたけ・ねぎ・にんじんを切る。
- 3 しょうがをすり、汁にする。
- 4 だし汁に豚肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- 5 にんじんを入れる。
- 6 えのきたけを入れ、煮えたら調味し、水溶きでんぶん・ねぎを入れる。
- 7 しょうが汁・みずなを入れる。



給食室をのぞいてみよう

にんじん・ごぼうの皮をむきます



機械や包丁を使い、材料を切ります



ちくわの磯辺揚げを作ります



きんぴらを作ります



沢煮椀を作ります



横浜市立希望ヶ丘小学校の給食

2021年
6月



献立名

麦ごはん 牛乳 いわしのかば焼き ごまじょうゆあえ 呉汁



きょうしつ
給食室をのぞいてみよう

ごまじょうゆあえ		
材料名	切り方	1人分(g)
もやし		45
きゅうり	2mm輪	10
ごま(白)		3
しょうゆ		1.9
塩		0.1

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 ごまを炒って、切りごまにする。
- 2 きゅうりを切り、加熱処理する。
- 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。

※加熱処理とは・・・湯の温度85℃以上で30秒
以上ゆでること。



ごぼうの皮をむきます



材料を切ります



削り節でだしをとります

きゅうりを加熱処理
します



いわしにでんぷんを
まぶし油で揚げます



ごまじょうゆあえを
作ります



呉汁を作ります



もやしをゆでます
温度を確認します



横浜市立希望ヶ丘小学校の給食

8月

2020年



献立名

あげパン 牛乳 野菜のスープ煮



あげパン

材料名	切り方	1人分(g)
コッペパン		87
揚げ油 (米油)		
グラニュー糖		3
砂糖		2
塩		0.02

野菜のスープ煮

材料名	切り方	1人分(g)
豚肉(厚)		40
じゃがいも	2 c m角	50
たまねぎ	1.5 c m角	50
キャベツ	短冊	40
にんじん	いちょう	20
パセリ	みじん	0.3
しょうゆ		0.8
酒		0.5
塩		0.9
こしょう		0.03
水		80

給食室の様子



じゃがいもの芽を取り除きます



野菜を切ります



あげパンは、回転釜に油を入れて揚げています



野菜のスープ煮を作ります

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)



●あげパンの作り方

- 1 パンを、油の温度180℃で揚げる。
- 2 グラニュー糖・砂糖・塩を混ぜ、パンが熱いうちにまぶす。

●野菜のスープ煮の作り方

- 1 キャベツ・パセリ・にんじん・たまねぎ・じゃがいもを切る。
- 2 水に豚肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- 3 たまねぎ・にんじん・じゃがいもを入れ、煮えたらキャベツ・調味料を入れ、煮込む。
- 4 パセリを入れる。



横浜市立希望ヶ丘小学校の給食

2019年



はいがごはん 牛乳 ツナそぼろ おひたし 呉汁



給食室の様子



呉汁		
材料名	切り方	1人分(g)
だいず(水煮)		22
油揚げ	短冊	5
だいこん	5mmちょう	15
ねぎ	小口	10
にんじん	3mmちょう	8
ごぼう	ささがき	7
淡色辛みそ		7
赤色辛みそ		2
削り節・水		120

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 だいずを別容器にあける。
- 3 油揚げを油抜きし、切る。
- 4 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。
- 5 だいずをミキサーですりつぶす。
- 6 だし汁にごぼう・にんじん・だいこんを入れ煮る。
- 7 煮えたら油揚げを入れ、だいず・みそ・ねぎを入れる。

横浜市立希望ヶ丘小学校の給食



●献立名●

はいがごはん 牛乳 ひじきごはんの具 ししゃもフライ みそ汁



給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
油揚げ	せん	5
凍り豆腐(細)		2
にんじん	せん	15
ひじき		2
ごま(白)	切る	2
米油		0.5
しょうゆ		3.8
砂糖		1.2
みりん		1.2
水		10

ひじきごはんの具の作り方

- 1 ひじきをもどし、水をきる。
- 2 油揚げを油抜きし、切る。
- 3 にんじんを切る。
- 4 ごまを切る。
- 5 凍り豆腐をもどす。
- 6 油を熱し、ひじき・にんじんを炒め、調味料・水・凍り豆腐・油揚げを入れ、煮含める。(汁が少し残る程度)
- 7 ごまを入れる。

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。



5月9日（月）

横浜市立希望ヶ丘小学校の給食 F ブロック



【献立名】

- ・ナン
- ・牛乳
- ・カレービーンズ
シチュー
- ・キャベツサラダ
- ・アイスクリーム

カレービーンズシチューの作り方

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
豚肉		20	1 だいずをやわらかくゆでる。
だいず		16	2 にんじん・たまねぎ・じゃがいも・にんにくを切る。
じゃがいも	1.5cm 角	45	3 カレールーを作る。
たまねぎ	1cm 角	40	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 量のカレールー・少量の塩を入れて炒める。
にんじん	1cm 角	15	5 にんじん・じゃがいもを入れ、さらに炒め、水を入れて煮込む。
にんにく	みじん	0.1	6 材料が煮えたらだいずを入れ、調味料・ルーを入れ、弱火で煮込む。
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		0.7	
水		40	