

麦ごはん 牛乳 かつおのごまみそあえ けんちん汁

11月



かつおのごまみそあえ		
材料名	切り方	1人分 g
かつお（角）		45
凍り豆腐		5
でんぶん		6
揚げ油（米油）		
炒りごま（白）		3
◆しょうが		0.9
◆しょうゆ		1.7
◆砂糖		1.5
◆甘みそ		6
◆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・かつおにでんぶ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。



豆腐を別容器に移し替えて調理室内に運びます



昆布でだしをとります



かつおのごまみそあえを作ります



こまつな、こんにゃくを下ゆでします



調味料を量っておきます



クラスごとに牛乳を詰め替えます



けんちん汁を作ります



小菅ヶ谷小学校

12月



の給食

はいがごはん 牛乳
親子丼の具
みそ汁
黒みつかん



親子丼の具		
材料	切り方	1人分g
鶏卵		40
鶏肉		15
凍り豆腐（細）		3
たまねぎ	うす	35
にんじん	3mmいちょう	10
しょうゆ		3.7
砂糖		1.2
みりん		0.9
食塩		0.1
削り節・水		5

作り方	※給食室での作り方を紹介しています。
1	だしをとる。
2	にんじん・たまねぎを切る。
3	凍り豆腐をもどし、しぼる。
4	鶏卵を割る。
5	だし汁と調味料を煮立て、鶏肉・にんじんを入れて煮る。
6	にんじんが煮えたら、たまねぎ・凍り豆腐を入れる。
7	鶏卵をといて流し入れ、静かにへらをいれる。



卵を1個ずつ確認しながら割ります



肉に骨などが入っていないか、検品しています



こまつなを下ゆでします



煮干しでだしをとります



工場で炊いたごはんが届きます

牛乳の温度を測りクラスごとに詰め替えます



親子丼の具を作ります



黒みつかんにかけるきな粉を配食します



みそ汁を作ります



別鍋でアレルギー除去食を作ります



横浜市立小菅ヶ谷小学校の給食



くろパン りゅうにゅう

こめこシチュー

コーンサラダ

●米粉シチュー

鶏肉	20
じゃがいも	40
たまねぎ	50
にんじん	15
こまつな	9
米油	0.7
牛乳	30
豆乳	30
脱脂粉乳	5
塩	0.8
こしょう	0.02
米粉	3
水	20

●コーンサラダ

キャベツ	40
スイートコーン(ホール)	10
きゅうり	10
米サラダ油	4
砂糖	0.3
酢	2
塩	0.3
こしょう	0.02
からし	0.03

※給食室での作り方を紹介しています。

米粉シチュー

- 1 こまつなを切り、下ゆでする。
- 2 にんじん・たまねぎ・じゃがいもを切る。
- 3 油を熱し、鶏肉・たまねぎ・にんじん・じゃがいもを炒め、水を入れて煮る。
- 4 煮えたら、牛乳・溶いた脱脂粉乳・豆乳を入れ、調味し、水で溶いた米粉を入れる。
- 5 こまつなを入れる。

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）をザルにあける。
- 3 配食直前に野菜の水をきり、コーンを入れ、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。



給食室をのぞいてみよう



じゃがいもの芽を取り除きます

米粉シチューを
作りますきゅうり・キャベツを
加熱処理し、流水で
冷まします※加熱処理とは・・・
湯の温度85℃以上で
30秒以上ゆでること大きなミキサーで
ドレッシングソース
を作りますコーンサラダを
作ります



横浜市立小菅ヶ谷小学校の給食



米粉シチューの作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
鶏肉		20
じゃがいも	1. 5 c m角	40
たまねぎ	1. 5 c m角	50
にんじん	8 m mいちよう	15
こまつな	2 c m	9
米油		0.7
牛乳		30
豆乳		30
脱脂粉乳		5
塩		0.8
こしょう		0.02
バター		0.5
米粉		3
水		20

- 1 こまつなを切り、下ゆでする。
- 2 にんじん・たまねぎ・じゃがいもを切る。
- 3 油を熱し、鶏肉・たまねぎ・にんじん・じゃがいもを炒め、水を入れて煮る。
- 4 煮えたら、牛乳・溶いた脱脂粉乳・豆乳を入れ、調味し、水で溶いた米粉を入れる。
- 5 こまつな・溶かしバターを入れる。



米粉シチューを作ります



給食室をのぞいてみよう

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



こまつなを下ゆでします



キャベツサラダを作ります



横浜市立小菅ヶ谷小学校の給食

2021年
5月



献立名

はいがごはん ベイスターズ青星寮カレー ごま酢あえ プルーンはっこう乳



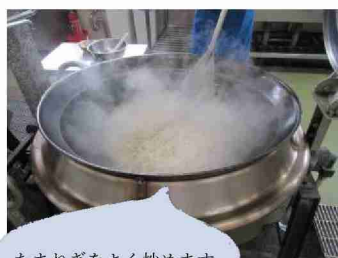
給食室をのぞいてみよう



たまねぎを切ります
全部で45kgです



カレールーを
作ります



たまねぎをよく炒めます



切干しだいこん
をゆでます



ベイスターズ青星寮カレー
を作ります



きゅうりを加熱し、
流水で冷めます

ごま酢あえを作ります



ベイスターズ青星寮カレー

材料名	切り方	1人分(g)
豚肉(厚)		40
たまねぎ	うす	70
にんじん	乱	25
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		1.1
トマトケチャップ		1.5
中濃ソース		2
ウスターソース		2
しょうゆ		0.5
砂糖		0.1
ワイン(赤)		2
塩		0.9
クミン (パウダー)		0.2
チキンブイヨン		10
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 チキンブイヨンを別容器にあける。
- 2 にんじん・たまねぎ・にんにく・しょうがを切る。
- 3 カレールーを作る。
- 4 釜に油を入れ、たまねぎをあめ色になるまで炒める。
- 5 釜に油を入れ、弱火でしょうが・にんにくを炒め、豚肉と1/3量のカレー粉・少量の塩を加えて炒める。
- 6 にんじんを入れ、さらに炒め、水・チキンブイヨン・炒めたたまねぎを入れて煮込む。
- 7 煮えたら調味料を入れる。
- 8 カレールーを入れて弱火で煮込む。

横浜市立小菅ヶ谷小学校の給食



献立名

ぶどうパン スパゲティミートソース かぶのスープ煮 プルーンはっこう乳



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		35
牛肉(ひき)		20
乾燥大豆(粒状)		2
たまねぎ	みじん	50
カットトマト(缶)		30
にんじん	みじん	20
エリンギ	粗みじん	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
粉チーズ		1
塩		0.5
こしょう		0.02

給食室の様子



たまねぎの皮をむきます



カットトマト缶をあけます



かぶのスープ煮を作ります



スパゲティをゆでます



ミートソースを作ります

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)

- 1 カットトマト(缶)を汁ごと別容器にあける。
- 2 乾燥大豆をもどす。
- 3 エリンギ・セロリ・にんじん・たまねぎ・にんにくを切る。
- 4 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。
- 5 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。
- 6 スパゲティをかためにゆでる。
- 7 ソースにスパゲティ・粉チーズを入れる。

横浜市立小菅ケ谷小学校の給食

2019年



ごはん 牛乳 ししゃもフライ 即席漬 けんちん汁 ごま塩



けんちん汁

材料名	切り方	1人分(g)
木綿豆腐	1cm角	20
油揚げ	短冊	5
だいこん	5mmいちよう	15
にんじん	5mmいちよう	8
ごぼう	ささがき	8
こまつな	2cm	6
ねぎ	小口	5
こんにゃく	短冊	8
ごま油		0.5
しょうゆ		4
塩		0.4
削り節・だし昆布・水		110

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 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 こまつなを切り、下ゆでする。
- 6 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。
- 7 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。
- 8 だし汁を入れ、煮えたら調味し、豆腐・油揚げ・ねぎを入れる。
- 9 こまつなを入れる。



横浜市立小菅ヶ谷小学校の給食



●献立名●

ごはん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ 切干しだいこんの煮物 月見汁



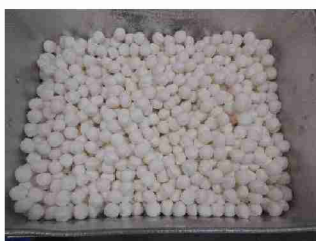
調理員さんが実際に行っている
給食の調理法を紹介しています

材料名	切り方	1人分(g)
しらたま(冷)		25
にんじん	せん	10
こまつな	2cm	10
ねぎ	小口	10
しょうゆ		0.5
塩		0.8
酒		1
削り節・だし昆布・水		120

月見汁の作り方

- 1 削り節・昆布でだしをとる。
- 2 しらたまを別容器にあける。
- 3 こまつなを切り、下ゆでする。
- 4 にんじん・ねぎを切る。
- 5 だし汁ににんじんを入れ、煮えたら調味し、しらたま・ねぎを入れる。
- 6 こまつなを入れる。

給食室の様子



10月16日（金）

横浜市立小菅ヶ谷小学校の給食 Gブロック



【献立名】

- ・チーズパン
- ・牛乳
- ・きのこスパゲティ
- ・わかめサラダ
- ・フルーツかん（オレンジ）



きのこスパゲティの作り方

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
スパゲティ		35	1 ほうれんそうを切り、ゆでる。
鶏肉		20	2 えのきたけを切り、しめじはほぐす。
ワイン(白)		1	3 たまねぎ・にんにくを切る。
たまねぎ	うす	35	4 釜に油を入れ、弱火でにんにくを炒め、たまねぎを炒め、鶏肉を炒めながら塩・白ワインをふり入れる。
ほうれんそう	2cm	10	5 火が通ったら、しめじ・えのきたけを入れ、調味する。
しめじ	ほぐす	10	6 スパゲティをかためにゆでる。
えのきたけ	2cm	8	7 スパゲティを入れる。
にんにく	みじん	0.2	8 ほうれんそうを入れ、火を止める。
オリーブ油		0.7	
しょうゆ		2	
塩		0.7	
黒こしょう		0.03	