

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。



野菜は流水で  
3回洗います



皮むき機や手作業で  
さといもの皮をむきます



豆腐を別容器に移し替  
えて調理室内に運びます



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



けんちん汁を  
作ります



クラスごとに  
牛乳を詰め替えます



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





小雀小学校

の給食

5月

ごはん  
牛乳  
あじのピリ辛ソース  
ゆで野菜  
中華スープ



あじのピリ辛ソース

| 材料      | 切り方 | 1人分 g |
|---------|-----|-------|
| あじフィレ   |     | 50    |
| でんぷん    |     | 2     |
| 米粉      |     | 1     |
| 米油（揚）   |     |       |
| ねぎ      | 小口  | 6     |
| しょうが    | みじん | 0.5   |
| にんにく    | みじん | 0.1   |
| ごま油     |     | 0.2   |
| しょうゆ    |     | 1.8   |
| 砂糖      |     | 2     |
| 酢       |     | 2     |
| トウバンジャン |     | 0.08  |
| 水       |     | 10    |

作り方

※給食室での作り方を紹介しています。

- 1 ねぎ・にんにく・しょうがを切る。
- 2 釜にごま油を入れ、弱火でにんにく・しょうが・トウバンジャン・ねぎを炒め、水・調味料を入れて、ソースを作る。
- 3 あじにでんぷん・米粉をまぶし、油の温度160～170℃で揚げる。
- 4 あじが熱いうちに、ソースをかける。



野菜は流水で  
3回洗います



卵を1個ずつ確認しながら割ります



ゆで野菜を作ります



あじのピリ辛  
ソースを作ります



中華スープを  
作ります





## 横浜市立小雀小学校の給食


**4月**


むぎごはん りゅうにゅう

ひじきごはんの具

メヒカリフライ みそ汁

| ●ひじきごはんの具 |     | ●メヒカリフライ |     |
|-----------|-----|----------|-----|
| 油揚げ       | 5   | メヒカリフライ  | 50  |
| 凍り豆腐（細）   | 3   | 揚げ油（米油）  |     |
| にんじん      | 12  | ●みそ汁     |     |
| ひじき       | 2   | キャベツ     | 20  |
| ごま（白）     | 2   | たまねぎ     | 10  |
| 米油        | 0.5 | こまつな     | 9   |
| しょうゆ      | 3.5 | 淡色辛みそ    | 5.5 |
| 砂糖        | 1.5 | 赤色辛みそ    | 1.5 |
| みりん       | 0.5 | 削り節・水    | 115 |
| 削り節・水     | 10  |          |     |

※給食室での作り方を紹介しています。

ひじきごはんの具

- 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。

みそ汁

- 1 だしをとる。
- 2 こまつなを切り、下ゆでする。
- 3 キャベツ・たまねぎを切る。
- 4 だし汁にたまねぎを入れて煮る。
- 5 煮えたらキャベツを入れ、みそを入れる。
- 6 こまつなを入れる。

給食室をのぞいてみよう



機械や包丁を使い、野菜を切ります

削り節でだしをとります



メヒカリフライを揚げます



ひじきごはんの具を作ります



みそを溶いておきます



みそ汁を作り、クラスごとの食缶に秤で量って配食します







# 横浜市立小雀小学校の給食



## 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。

機械や包丁を使い、  
野菜を切ります

調味料を  
量っておきます

アスパラガスのソテー  
を作ります

だいずをゆでます

野菜は流水で3回洗います

たまねぎ・にんじんの  
皮をむきます

チリコンカーン  
を作ります



給食室をのぞいてみよう





# 横浜市立小雀小学校の給食



2021年



献立名

はいがごはん 牛乳 いわしのかば焼き 即席漬 みそ汁



| いわしのかば焼き |     |        |
|----------|-----|--------|
| 材料名      | 切り方 | 1人分(g) |
| いわし      |     | 40     |
| でんぶん     |     | 2      |
| 米粉       |     | 1      |
| 米油       |     | 4      |
| ◆しょうが    |     | 0.5    |
| ◆しょうゆ    |     | 3.5    |
| ◆砂糖      |     | 2.6    |
| ◆みりん     |     | 0.85   |
| ◆でんぶん    |     | 0.3    |
| ◆水       |     | 8      |

## 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 たれを作る。
- 3 いわしにでんぶん・米粉をまぶし、油の温度160～170℃で揚げる。
- 4 いわしが熱いうちにたれをからめる。  
(1人2枚)

給食室をのぞいてみよう



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



いわしにでんぶん・米粉  
をまぶして、揚げます



即席漬を作ります



いわしにたれを  
かけます



みそ汁を作ります  
クラスごとの食缶に  
重さを量って配食します



# 横浜市立小雀小学校の給食

2020年



献立名

ロールパン 牛乳 変わり五目豆 茎わかめスープ



給食室の様子



ゆでたピーマンを  
流水で冷やします

揚げたじゃがいも、  
ゆでたピーマンを入れ  
変わり五目豆を  
仕上げます



回転釜に油を入れ、  
じゃがいもを揚げます



茎わかめスープの  
出来上がりの温度を  
確認しています

## 変わり五目豆

| 材料名     | 切り方    | 1人分(g) |
|---------|--------|--------|
| だいず(水煮) |        | 34     |
| 豚肉      |        | 15     |
| 凍り豆腐    |        | 2      |
| じゃがいも   | 1.5cm角 | 45     |
| 揚げ油(米油) |        |        |
| にんじん    | 1cm角   | 10     |
| ピーマン    | 1cm角   | 5      |
| こんにゃく   | 1cm角   | 20     |
| 米油      |        | 0.5    |
| しょうゆ    |        | 5      |
| 砂糖      |        | 2      |
| みりん     |        | 1      |
| 水       |        | 25     |

## 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 だいずを別容器にあける。
- 2 こんにゃくを切り、下ゆでする。
- 3 ピーマンを切り、ゆでる。
- 4 にんじんを切る。
- 5 じゃがいもを切り、油の温度  
160℃で揚げる。
- 6 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 7 油を熱し、豚肉を炒め、にんじん・  
こんにゃくを入れて炒める。
- 8 調味料・水を入れ、にんじなが  
煮えたら、凍り豆腐・だいずを入れて  
煮る。
- 9 材料に味がしみたら、じゃがいもを  
入れる。
- 10 ピーマンを入れる。



# 横浜市立小雀小学校の給食

2019年



チキンライス（ごはん） 牛乳 クリームスープ メロン



給食室の様子



| クリームスープ |         |        |
|---------|---------|--------|
| 材料名     | 切り方     | 1人分(g) |
| 豚肉      |         | 9      |
| じゃがいも   | 5mmいちょう | 15     |
| たまねぎ    | うす      | 20     |
| にんじん    | 3mmいちょう | 10     |
| スイートコーン |         | 10     |
| こまつな    | 2 cm    | 9      |
| 米油      |         | 0.7    |
| 牛乳      |         | 30     |
| 豆乳      |         | 30     |
| 脱脂粉乳    |         | 2      |
| 塩       |         | 0.8    |
| こしょう    |         | 0.01   |
| チキンブイヨン |         | 15     |
| 水       |         | 30     |

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 スイートコーンをザルにあける。
- 3 こまつなを切り、下ゆでする。
- 4 にんじん・たまねぎ・じゃがいもを切る。
- 5 油を熱し、豚肉・たまねぎ・にんじん・じゃがいもを炒め、水・チキンブイヨンを入れ、煮る。
- 6 煮えたらコーンを入れ、調味する。
- 7 牛乳・といた脱脂粉乳・豆乳を入れる。
- 8 こまつなを入れる。



# 横浜市立小雀小学校の給食



## ●献立名●

ごはん 牛乳 かつおのごまみそあえ 磯香あえ すまし汁



給食室の様子



| 材料名     | 切り方 | 1人分(g) |
|---------|-----|--------|
| かつお(角)  |     | 50     |
| 凍り豆腐    |     | 5      |
| でんぷん    |     | 6      |
| 揚げ油(米油) |     | 5      |
| 炒りごま(白) | 切る  | 3      |
| ◆しょうが   | 汁   | 0.7    |
| ◆しょうゆ   |     | 1.6    |
| ◆砂糖     |     | 1.6    |
| ◆甘みそ    |     | 5.5    |
| ◆酒      |     | 1      |
| ◆水      |     | 20     |

### かつおのごまみそあえの作り方

- 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・  
揚げた凍り豆腐・かつおを入れる。
- 6 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



12月 8日(木)

## 横浜市立小雀小学校の給食 Gブロック



## 【献立名】

- ・親子丼  
(はいがごはん)
- ・牛乳
- ・みそ汁
- ・黒みつかん

## 親子丼の具の作り方

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                           |
|---------|--------|-------|-------------------------------|
| 鶏卵      |        | 40    | 1 だしをとる。                      |
| 鶏肉      | こま     | 15    | 2 にんじん・たまねぎを切る。               |
| 凍り豆腐(細) |        | 3     | 3 凍り豆腐をもどし、しぼる。               |
| たまねぎ    | うす     | 40    | 4 鶏卵を割る。                      |
| にんじん    | 3mmちょう | 10    | 5 だし汁と調味料を煮立て、鶏肉・にんじんを入れて煮る。  |
| しょうゆ    |        | 4.5   |                               |
| 砂糖      |        | 1.5   | 6 にんじんが煮えたら、たまねぎを加え、凍り豆腐を入れる。 |
| みりん     |        | 0.8   |                               |
| 塩       |        | 0.3   | 7 鶏卵をといて流し入れ、静かにへらを入れる。       |
| 削り節     |        | 0.5   |                               |
| 水       |        | 5     |                               |