



横浜市立緑小学校の給食

ごはん 牛乳
白身魚のチリソース
ゆで野菜 わかめスープ



白身魚のチリソース		
材料	切り方	1人分 g
たら（角）		40
凍り豆腐		6
でんぷん		2.5
米粉		2.5
揚げ油（米油）		6
◆ねぎ	小口	15
◆にんにく	みじん	0.4
◆しょうが	みじん	0.4
◆米油		0.4
◆トマトケチャップ		7
◆しょうゆ		1.3
◆砂糖		0.4
◆トウバンジャン		0.1
◆でんぷん		0.3
◆水		15

（給食室での作り方を紹介します）

- 1 ねぎ・にんにく・しょうがを切る。
- 2 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 3 凍り豆腐・たらにでんぷん・米粉をまぶし、油の温度170～180℃で揚げる。
- 4 釜に油を入れ、にんにく・しょうがを弱火で炒め、トウバンジャン・ねぎを炒め、調味料と水を入れて煮る。
- 5 水溶きでんぷんを加え、たら・凍り豆腐を入れる。

野菜は流水で
3回洗います

凍り豆腐、たらを
揚げます

たまねぎの皮
をむきます



削り節で
だしをとります

ゆで野菜をクラスごとの食缶に
秤で量って配食します

白身魚の
チリソースを
作ります

わかめスープを
作ります



ごはん 牛乳 豚肉のごままぶし 呉汁



豚肉のごままぶし

材料名	切り方	1人分 g
豚肉		40
にんじん	せん	15
ごぼう	さがき	10
しょうが	みじん	1.2
つきこんにゃく	3 c m	10
炒りごま（白）		5
しょうゆ		4.5
砂糖		2
みりん		1
酒		2

（給食室での作り方を紹介します）

- 1 つきこんにゃくを切り、下ゆでする。
- 2 にんじん・しょうが・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
- 3 ごまを切る。
- 4 調味料を煮立たせ、しょうが・豚肉を入れてほぐし、つきこんにゃく・ごぼう・にんじんを入れ、汁がなくなるまで炒りつける。
- 5 ごまを入れる。



削り節でだしをとります



スチームコンベクション
オーブンで炊飯します
（この日は3年生と個別支援学級）



ミキサーで
だいずをすり
つぶします

みそをだして
溶いておきます



豚肉の
ごままぶしを
作ります



呉汁を作ります



緑小学校

の給食

5月

黒パン
牛乳
マカロニのクリーム煮
アスパラガスのソテー



マカロニのクリーム煮		
材料	切り方	1人分 g
マカロニ		25
鶏肉		20
たまねぎ	うす	45
にんじん	5 mm いちょう	10
パセリ	みじん	0.3
米油		0.7
小麦粉		2
バター		2
牛乳		25
豆乳		35
脱脂粉乳		5
食塩		0.6
こしょう		0.02
水		20

作り方 ※給食室での作り方を紹介しています。

- 1 にんじん・たまねぎ・パセリを切る。
- 2 マカロニをかためにゆでる。
- 3 ホワートルーを作る。
- 4 油を熱し、鶏肉・たまねぎ・にんじんを炒め、水を入れて煮る。
- 5 煮えたら調味する。
- 6 ルーを入れ、牛乳・溶いた脱脂粉乳・豆乳を入れる。
- 7 マカロニ・パセリを入れる。



たまねぎの皮を
むきます



アスパラガスの
茎の部分の皮を
むきます



調味料を量っておきます



アスパラガスを
下ゆでします



マカロニをゆでます



アスパラガスの
ソテーを作ります



マカロニの
クリーム煮を
作ります



横浜市立緑小学校の給食



給食室をのぞいてみよう

はいがごはん りゅうにゅう

マーボードウフ

ちゅうかあえ

●麻婆豆腐		●中華あえ	
木綿豆腐	120	もやし	35
豚肉（ひき）	15	きゅうり	10
乾燥大豆（粒）	2	にんじん	5
ねぎ	20	ごま（白）	2
にんじん	15	しょうゆ	2
しょうが	0.8	砂糖	0.8
にんにく	0.1	酢	2
米油	0.7	塩	0.1
トマトケチャップ	2	ごま油	0.2
しょうゆ	3	ラー油	0.05
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ています。

野菜は流水で
3回洗います



麻婆豆腐

- 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。

中華あえ

- 1 甘酢を作る。
- 2 ごまを炒って、切りごまにする。
- 3 きゅうり・にんじんを切り、加熱処理する。
- 4 もやしをゆでる。
- 5 配食直前に野菜の水をきり、甘酢・ごま・ごま油・ラー油を入れあえる。

もやしを
ゆでます

中華あえを作ります



麻婆豆腐を
作ります





横浜市立緑小学校の給食



呉汁の作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
だいず(水煮)		22
油揚げ	短冊	5
だいこん	5mmいちょう	10
にんじん	3mmいちょう	10
こまつな	2cm	9
ねぎ	小口	8
ごぼう	さがき	5
淡色辛みそ		6
赤色辛みそ		2
削り節・水		110

- 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 こまつなを切り、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 だいずをミキサーですりつぶす。
- 7 だし汁にごぼう・にんじん・だいこんを入れ煮る。
- 8 煮えたら油揚げを入れ、だいず・みそ・ねぎを入れる。
- 9 こまつなを入れる。

給食室をのぞいてみよう

キャベツ・ごぼうを切ります

さわらのあんかけを作ります

磯香あえを作ります

呉汁を作ります

スチームコンベクションオープンでごはんを炊きます



横浜市立緑小学校の給食

2021年
10月



献立名

丸パン 牛乳 さつまいもコロッケ 卵スープ



卵スープ		
材料名	切り方	1人分(g)
鶏卵		20
豚肉		10
キャベツ	せん	35
たまねぎ	うす	20
こまつな	2 c m	9
にんじん	せん	8
しょうゆ		1
酒		1
塩		0.9
こしょう		0.02
でんぶん		0.5
豚ガラスープ		20
水		90

きゅうしやくしつ
給食室をのぞいてみよう



調味料を
量っておきます



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 豚ガラスープを別容器にあける。
- 2 こまつなを切り、下ゆでする。
- 3 にんじん・たまねぎ・キャベツを切る。
- 4 鶏卵を割る。
- 5 水に豚肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- 6 豚ガラスープ・にんじん・たまねぎ・キャベツを入れ煮る。
- 7 煮えたら調味する。
- 8 水溶きでんぶんを入れる。
- 9 鶏卵をといて流し入れる。
- 10 こまつなを入れる。

卵は給食室で
1個ずつ確認しながら
割っています

コロッケを揚げます

卵スープを
作ります

