

ごはん 牛乳 変わりきんぴら つみれ汁 ごま塩

11月



つみれ汁		
材料名	切り方	1人分 g
◆生つみれ		15
◆しょうが		0.5
◆淡色辛みそ		0.2
◆酒		0.2
◆でんぷん		0.38
木綿豆腐	1 c m 角	15
だいこん	5 mm ちょう	20
にんじん	5 mm ちょう	8
ねぎ	小口	8
わかめ（生）	2 c m	2
淡色辛みそ		5
赤色辛みそ		1.5
削り節・水		120

（給食室での作り方を紹介します）

- 1 だしをとる。
- 2 豆腐を切り、流水に通す。
- 3 ねぎ・にんじん・だいこんを切る。
- 4 しょうがをすり、汁にする。
- 5 わかめを切る。
- 6 生つみれにしょうが汁・酒・みそ・でんぷんを混ぜる。
- 7 だし汁に生つみれをつみ入れ、アクをとり、にんじん・だいこんを入れる。
- 8 煮えたら豆腐を入れ、調味し、ねぎ・わかめを入れる。



ごま塩を作ります

変わりきんぴらを作ります



つみれ汁を作ります



もえぎ野小学校

の給食



黒パン 牛乳
米粉シチュー
コーンサラダ
冷凍パイナップル



米粉シチュー		
材料	切り方	1人分 g
鶏肉		15
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 いちょう	15
こまつな	2 c m	9
米油		0.7
牛乳		40
豆乳		20
脱脂粉乳		5
食塩		0.8
こしょう		0.02
米粉		3
水		20

作り方	※給食室での作り方を紹介しています。
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、水を加えて煮る。
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。



たまねぎの皮をむきます



米粉シチューを作ります



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
クラスごとの食缶に
秤で量って配食します



冷凍パイナップルを
クラスごとに詰め替えます

横浜市立もえぎ野小学校の給食

6月



給食室をのぞいてみよう

つきこんにゃく
を下ゆでします昆布・削り節で
だしをとります機械や包丁を使い、
野菜を切りますちくわの磯辺揚げ
を作ります

すまし汁を作ります

缶切り機で
うずら卵缶を開けます

きんぴらを作ります

ごはん ぎゅうにゅう
ちくわのいそべあげ
きんぴら すましじる

●ちくわの磯辺揚げ	しょうゆ	2
ちくわ	砂糖	1
青のり	みりん	0.5
小麦粉	酒	0.5
でんぷん	水	1
塩	0.01	
水	7.5	
揚げ油（米油）	●すまし汁	
●きんぴら	絹ごし豆腐	20
ごぼう	うずら卵（缶）	18
にんじん	ねぎ	10
つきこんにゃく	こまつな	9
ごま（白）	しょうゆ	0.5
ごま油	塩	0.7
	削り節・だし昆布・水	110

※給食室での作り方を紹介しています。

ちくわの磯辺揚げ

- 1 衣を作る。
- 2 ちくわに衣をまぶし、油の温度160～170℃で揚げる。
（低1個、中・高2個）

きんぴら

- 1 つきこんにゃくを切り、下ゆでする。
- 2 にんじん・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
- 3 ごま油を熱し、ごぼう・つきこんにゃく・にんじんを炒める。
- 4 水を入れて、火が通ったら調味する。
- 5 ごまを入れる。

すまし汁

- 1 削り節・昆布でだしをとる。
- 2 豆腐を切り、流水に通す。
- 3 うずら卵缶をザルにあげる。
- 4 こまつなを切り、下ゆでする。
- 5 ねぎを切る。
- 6 だし汁にうずら卵・豆腐を入れ、煮えたら調味する。
- 7 ねぎ・こまつなを入れる。



横浜市立もえぎ野小学校の給食



チリコンカーンの作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
だいず		17
豚肉(ひき)		15
たまねぎ	1cm角	55
カットトマト(缶)		35
にんじん	1cm角	15
にんにく	みじん	0.2
マカロニ(シェル)		6
米油		0.7
小麦粉		2
トマトケチャップ		5
中濃ソース		2
しょうゆ		1
ワイン(赤)		0.5
塩		0.6
こしょう		0.02
チリパウダー		0.2
水		15

- 1 だいずをやわらかくゆでる。
- 2 カットトマト缶を汁ごと別容器にあげる。
- 3 にんじん・たまねぎ・にんにくを切る。
- 4 マカロニをかためにゆでる。
- 5 小麦粉を色づくまでから炒りする。
- 6 釜に油を入れ、弱火でにんにくを炒め、豚肉を炒める。
- 7 たまねぎ・にんじんを入れ、よく炒め水を加えて煮る。
- 8 材料が煮えたらカットトマトを入れて調味し、だいずを入れ煮る。
- 9 小麦粉をふり入れ、弱火で煮込み、マカロニ・ワイン・チリパウダーを入れる。



給食室をのぞいてみよう



たまねぎの皮をむきます



だいずをゆでます



アスパラガスのソテーを作ります

チリコンカーンを作ります



横浜市立もえぎ野小学校の給食

2021年
6月



献立名

ごはん 牛乳 肉じゃが きゅうりの梅肉あえ だいずとじゃこの炒り煮



きゅうり・じゃこの
給食室をのそいでみよう



じゃがいもの芽を
取り除きます



野菜を切ります



ちりめんじゃこを
熱湯に通します



だいずとじゃこの炒り煮
を作ります



きゅうりの梅肉あえ
を作ります



肉じゃがを
作ります

だいずとじゃこの炒り煮		
材料名	切り方	1人分(g)
だいず(水煮)		14
ちりめんじゃこ		3
ごま(白)		2
米油		0.2
しょうゆ		1.1
砂糖		0.9
酒		1
水		0.8

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 だいずを別容器にあける。
- 2 ちりめんじゃこを熱湯に通し、弱火でから炒りする。
- 3 油を熱し、だいずを炒め、調味料・水を入れる。
- 4 調味料が煮ついたら、ちりめんじゃこを入れ、混ぜ合わせる。
- 5 ごまを入れる。
(やわらかめに仕上げる)

横浜市立もえぎ野小学校の給食

2020年
9月

献立名 ごはん 牛乳 さんまのかば焼き 即席漬 みそ汁



さんまのかば焼き

材料名	切り方	1人分(g)
さんま		40
でんぷん		2
米粉		1
揚げ油 (米油)		
ごま (白)		0.6
◆しょうが		0.6
◆しょうゆ		3
◆砂糖		2
◆みりん		1.5
◆でんぷん		0.3
◆水		12

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 ごまを炒る。
- 2 しょうがをすり、汁にする。
- 3 たれを作る。
- 4 さんまにでんぷん・米粉をまぶし、油の温度160～170℃で揚げる。
- 5 さんまが熱いうちにたれをからめ、ごまをふる。(一人2枚)

給食室の様子



野菜を切ります



油揚げを熱湯に通し、油抜きします



削り節でだしをとります

キャベツを加熱処理します



※加熱処理とは・・・湯の温度85℃以上で30秒以上ゆでること。



さんまを揚げます
中まで火が通っているか、温度を確認します



横浜市立もえぎ野小学校の給食

2019年



五目ずし（ごはん） 牛乳 すましそうめん えだまめ



すましそうめん

材料名	切り方	1人分(g)
そうめん		10
うずら卵（缶）		18
鶏肉		15
にんじん	せん	10
こまつな	2 cm	8
しょうが	汁	0.3
しょうゆ		0.8
塩		0.8
削り節・だし昆布・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 削り節・昆布でだしをとる。
- 2 うずら卵缶をザルにあける。
- 3 こまつなを切り、下ゆでする。
- 4 にんじんを切る。
- 5 しょうがをすり、汁にする。
- 6 そうめンを1/2に折り、かためにゆで、流水でよくすすぐ。
- 7 だし汁に鶏肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- 8 にんじんを入れ、調味する。
- 9 うずら卵を入れる。
- 10 そうめん・しょうが汁を入れる。
- 11 こまつなを入れる。

給食室の様子



横浜市立もえぎ野小学校の給食



●献立名●

麦ごはん 牛乳 チリコンカーン わかめサラダ



給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
キャベツ	せん	30
きゅうり	2mm輪	10
わかめ(生)	2cm	3
◆しょうゆ		1.8
◆砂糖		1
◆酢		2
◇ちりめんじゃこ		2
◇ごま油		0.2

わかめサラダの作り方

- 1 甘酢を作る。
- 2 わかめを切り、加熱処理する。
- 3 きゅうり・キャベツを切り、加熱処理する。
- 4 配食直前に野菜の水をきり、わかめ・甘酢を入れ、あえる。
- 5 ちりめんじゃこを熱湯に通し、ごま油で炒め、クラスごとに配食する。

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。



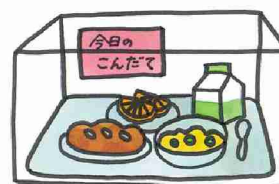
10月 2日(金)

横浜市立もえぎ野小学校の給食 Dブロック



【献立名】

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・中華丼の具
- ・中華あえ



中華丼の具の作り方

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
豚肉		30	1 うずら卵缶をザルにあける。
うずら卵缶		16	2 キャベツ・チンゲンサイ(葉ともとに分ける)
いか(短冊)		8	・にんじん・たまねぎ・しょうがを切る。
むきえび		8	3 いか・むきえびを解凍し、酒につける。
酒		1	4 釜に油を入れ、弱火でしょうがを炒め
キャベツ	短冊	40	豚肉を炒める。にんじん・たまねぎの
たまねぎ	うす	30	順に炒め、いか・えび・チンゲンサイの
にんじん	短冊	10	もと・キャベツを加え、炒める。
チンゲンサイ	2cm	8	5 火が通ったら水を入れ、うずら卵・
しょうが	みじん	0.5	調味料・チンゲンサイの葉を入れる。
米油		0.7	6 水溶きでんぷんを入れる。
しょうゆ		2.7	7 ごま油を入れ、火を止める。
砂糖		0.4	
塩		1	
こしょう		0.02	
ごま油		0.2	
でんぷん		3	
水		25	