



横浜市立生麦小学校の給食

ソフトフランスパン 牛乳
スパゲティトマトソース
ひじきサラダ アイスクリーム



ひじきサラダ		
材料	切り方	1人分 g
キャベツ	せん	25
スイートコーン（ホール）		5
◆ひじき		2
◆しょうゆ		1
炒りごま（白）		2
◆米サラダ油		2.5
◆ごま油		1
◆しょうゆ		2
◆砂糖		0.6
◆酢		2.5
◆からし		0.04

（給食室での作り方を紹介します）

- 1 ひじきをもどし、ゆでて、水をきり、下味をつける。
- 2 ごまを炒って、切りごまにする。
- 3 キャベツを切り、加熱処理する。
- 4 スイートコーン（ホール）をザルにあける。
- 5 配食直前にキャベツ・ひじきの水をきり、コーン・ごまを入れあえる。
- 6 ドレッシングソースを作り、クラスごとに配食する。



野菜は流水で
3回洗います



たまねぎの皮
をむきます



ひじきをゆでます



機械や包丁を使い
野菜を切ります



キャベツを加熱処理し
流水で冷めます



ひじきサラダを
作ります



スパゲティトマト
ソースを作ります

※加熱処理とは・・・
湯の温度85℃以上で
30秒以上ゆでること



スパゲティを
ゆでます



ごはん 牛乳 カレーピラフの具 クリームスープ メロン



カレーピラフの具

材料名	切り方	1人分 g
鶏肉		30
たまねぎ	みじん	60
にんじん	みじん	10
エリンギ	3mm ちょう	5
米油		0.5
トマトケチャップ		3
ウスターソース		1.1
食塩		0.6
カレー粉		0.5

（給食室での作り方を紹介します）

- 1 にんじん・エリンギ・たまねぎを切る。
- 2 油を熱し、1/3量のたまねぎを炒め、鶏肉・にんじん・残りのたまねぎ・エリンギを入れてさらに炒める。
- 3 調味料を入れて煮込む。



メロンを1/8に切ります



カレーピラフの具を作ります



機械や包丁を使い野菜を切ります



こまつなを下ゆでします



クリームスープを作ります



生麦小学校

September 9月 の給食

ごはん 牛乳
はま菜ちゃん甘みそ
野菜炒め
かきたま汁
焼きのり



はま菜ちゃん甘みそ野菜炒め		
材料	切り方	1人分g
豚肉		30
油揚げ	短冊	5
じゃがいも	せん	25
にんじん	せん	30
なす	半月	10
ピーマン	せん	8
ねぎ	ななめ	5
しょうが	みじん	1
米油		0.7
◆しょうゆ		1.6
◆砂糖		1.5
◆淡色辛みそ		5.5
◆酒		0.8
でんぷん		1
水		4

作り方	※給食室での作り方を紹介しています。
1	油揚げを油抜きし、切る。
2	ピーマンを切り、ゆでる。
3	ねぎ・にんじん・しょうが・じゃがいも・なすを切り、なすは水につける。
4	調味料を合わせておく。
5	釜に油を入れ、弱火でしょうがを炒め、豚肉を炒める。
6	にんじんを炒める。
7	なす・ねぎ・油揚げ・じゃがいもを炒める。
8	火が通ったら、合わせ調味料を加え、ピーマンを入れる。
9	水溶きでんぷんを入れる。



横浜市立生麦小学校の給食



10月



ごはん ぎゅうにゅう

ひじきごはんのぐ

ししゃもフライ おたじろ

●ひじきごはんの具		●ししゃもフライ	
油揚げ	5	ししゃもフライ	40
凍り豆腐（細）	3	揚げ油（米油）	
にんじん	10	塩	0.1
ひじき	2	●豚汁	
ごま（白）	2	木綿豆腐	20
米油	0.5	豚肉	10
しょうゆ	3.5	だいこん	15
砂糖	1.3	こまつな	9
みりん	0.5	ねぎ	8
酒	0.5	ごぼう	8
削り節・水	10	にんじん	5
		淡色辛みそ	6
		赤色辛みそ	2
		削り節・水	110

※給食室での作り方を紹介しています。



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

ひじきごはんの具

- 1 ひじきをもどし、水を切る。
- 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、だし汁・調味料・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。

豚汁

- 1 だしをとる。
- 2 豆腐を切り、流水に通す。
- 3 こまつなを切り、下ゆでする。
- 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 だし汁に豚肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- 6 にんじん・だいこん・ごぼうを入れ煮る。
- 7 煮えたら豆腐・みそを入れ、ねぎを入れる。
- 8 こまつなを入れる。

削り節で
だしをとりますししゃもフライ
を揚げます

豚汁を作ります

ひじきごはんの具
を作ります



横浜市立生麦小学校の給食



麻婆豆腐の作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
木綿豆腐	1 c m角	120
豚肉(ひき)		20
にんじん	みじん	15
ねぎ	小口	15
しょうが	みじん	0.8
にんにく	みじん	0.2
米油		0.7
トマトケチャップ		2
しょうゆ		3
砂糖		1
淡色辛みそ		3
赤色辛みそ		2
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		2
水		20

- 1 豆腐を切り、流水に通す。
- 2 ねぎ・にんじん・にんにく・しょうがを切る。
- 3 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。
- 4 ひき肉・にんじんを炒める。
- 5 水・調味料を入れて煮立ったら、豆腐を入れ、煮込む。
- 6 水溶きでんぷんを入れる。
- 7 ごま油を入れる。

給食室をのぞいてみよう

野菜が学校に届きます



ごまを検品します

野菜は流水で
3回洗います



にんじんを
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



機械や包丁を使い、
材料を切ります



中華あえを作ります



麻婆豆腐を作ります



横浜市立生麦小学校の給食

2021年
5月



献立名

麦ごはん 牛乳 生揚げと豚肉のみそ炒め 茎わかめスープ



きょうしつ
給食室をのぞいてみよう



機械や包丁を使い
材料を切ります



生揚げと豚肉のみそ炒め
を作ります

生揚げと豚肉のみそ炒め		
材料名	切り方	1人分(g)
◆生揚げ	2 cm角	40
◆しょうゆ		1.2
◆砂糖		1.2
◆水		8
豚肉		20
しょうゆ		0.3
酒		1
たまねぎ	2 cm角	50
にんじん	3 mm いちょう	10
チンゲンサイ	2 c m	7
しょうが	みじん	1
米油		0.7
しょうゆ		0.5
赤色辛みそ		3
トウバンジャン		0.2
でんぷん		0.5
水		5

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 生揚げを油抜きして切り、別煮する。
- 2 チンゲンサイ（葉とともに分ける）・
にんじん・たまねぎ・しょうがを切る。
- 3 釜に油を入れ、弱火でしょうがを
炒め、トウバンジャンを入れる。
- 4 豚肉を炒め、酒・しょうゆを
ふり入れる。
- 5 たまねぎ・にんじんを入れて
よく炒め、調味する。
- 6 チンゲンサイのもとを入れ炒め、
火が通ったら、葉を入れる。
- 7 水溶きでんぷんを入れ、生揚げを
入れる。



生揚げを別煮します



茎わかめスープ
を作ります

