

ごはん 牛乳 さばのみそ煮 磯香あえ すまし汁



さばのみそ煮

材料名	切り方	1人分 g
さば		50
しょうが	せん	1.2
しょうゆ		1
砂糖		3
淡色辛みそ		2
赤色辛みそ		2
みりん		1.5
酒		1
水		10

（給食室での作り方を紹介します）

- 1 しょうがを切る。
- 2 調味料・水を煮立たせ、しょうが・さばを入れる。表面を平らにし、沸騰するまで強火で煮る。
- 3 煮汁が上がったら、落としぶたをし、釜を回転させながら中火から弱火で煮る。
- 4 煮えたら火を止め、冷ます。



さばのみそ煮を作ります



こまつなを下ゆでします



キャベツをゆでます



クラスごとに牛乳を詰め替えます



磯香あえを作ります



すまし汁を作ります



別鍋でアレルギー除去食を作ります



境木小学校

6月

の給食

黒パン
牛乳
マカロニのクリーム煮
ひじきサラダ

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		15
たまねぎ	うす	50
にんじん	4mmいちょう	10
パセリ	みじん	0.3
米油		0.7
◆小麦粉		2
◆マーガリン		2
牛乳		30
豆乳		30
脱脂粉乳		5
粉チーズ		1
食塩		0.75
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・粉チーズを入れる。
- 8 パセリを入れる。

機械や包丁を使い、
野菜を切ります



野菜は流水で
3回洗います



ごまを
炒ります



マカロニのクリーム煮
を作ります



ひじきをゆでます



マカロニを
ゆでます



きゅうりを
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



ホワイトルーを
作ります



ひじきサラダを作ります



横浜市立境木小学校の給食



ごはん ぎゅうにゅう
にざかな いそかあえ
みそしる

●煮魚		●みそ汁	
さば	50	油揚げ	5
しょうが	1.5	じゃがいも	20
しょうゆ	3	たまねぎ	20
砂糖	2.5	こまつな	9
酢	1.5	淡色辛みそ	5.5
酒	2	赤色辛みそ	1.5
水	5.5	削り節・水	110
●磯香あえ			
キャベツ	45		
きざみのり	0.3		
しょうゆ	1.5		
塩	0.15		

※給食室での作り方を紹介しています。

煮魚

- 1 しょうがを切る。
- 2 調味料・水を煮立たせ、しょうが・さばを入れる。
表面を平らにし、沸騰するまで強火で煮る。
- 3 煮汁が上がったら、落としぶたをし、釜を回転
させながら中火から弱火で煮る。
- 4 煮えたら火を止め、冷ます。

磯香あえ

- 1 キャベツを切り、ゆでる。
- 2 きざみのりを弱火でから炒りする。
- 3 配食直前にキャベツの水をきり、塩をふり、
きざみのりをふり入れ、しょうゆであえる。

みそ汁

- 1 だしをとる。
- 2 油揚げを油抜きし、切る。
- 3 こまつなを切り、下ゆでする。
- 4 じゃがいも・たまねぎを切る。
- 5 だし汁にじゃがいも・たまねぎを入れて煮る。
- 6 煮えたら、油揚げを入れて、みそを入れる。
- 7 こまつなを入れる。



給食室をのぞいてみよう



昆布・削り節で
だしをとります

こまつなを下ゆでします



キャベツをゆでます

煮魚を作ります



みそ汁を
作ります



磯香あえを
作ります





横浜市立境木小学校の給食



スパゲティミートソースの作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
スパゲティ		30
豚肉(ひき)		15
乾燥大豆(粒状)		3
たまねぎ	みじん	60
カットトマト(缶)		30
にんじん	みじん	15
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
塩		0.55
こしょう		0.02

- 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 トマトケチャップ・中濃ソースを
別煮する。
- 4 たまねぎ・にんじん・セロリ・にんにくを
切る。
- 5 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。
- 6 乾燥大豆・カットトマト・
調味料を入れてよく煮込む。
- 7 スパゲティをかためにゆでる。
- 8 ソースにスパゲティを入れる。



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



ごまを炒ります

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



スパゲティを
ゆでます

ひじきサラダ
を作ります



スパゲティ
ミートソース
を作ります



横浜市立境木小学校の給食



2021年



献立名

麦ごはん 牛乳 ツナそぼろ みそ汁 大学いも



大学いも

材料名	切り方	1人分(g)
さつまいも	乱	60
揚げ油 (米油)		
ごま (黒)		0.5
「しょうゆ		0.6
砂糖		6
水		6

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 さつまいもを切る。
- 3 たれを作る。
- 4 さつまいもを油の温度160℃で揚げる。
- 5 さつまいもが熱いうちに、たれをからめ、ごまをふる。

きょうしつ

給食室をのぞいてみよう



さつまいもを切ります

さつまいもを揚げます



削り節でだしをとります



ツナそぼろを作ります



みそ汁を作ります

横浜市立境木小学校の給食

2020年



献立名 ごはん 牛乳 たらちり かぼちゃのそぼろあんかけ 焼きのり



給食室の様子



かぼちゃを蒸します



野菜を切ります



だしをとります



そぼろあんを作ります



たらちりを作ります



たらちり

材料名	切り方	1人分(g)
木綿豆腐	1.5 c m角	30
たら (角)		30
鶏肉		10
はくさい	短冊	40
ねぎ	ななめ	20
にんじん	短冊	5
えのきたけ	2 c m	5
みずな	2 c m	3
しらたき	3 c m	20
しょうゆ		1
酒		0.5
塩		0.7
削り節・だし昆布・水		50
◆ゆず		0.2
◆しょうゆ		1.8
◆削り節・水		1.8

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 削り節・昆布でだしをとる。
 - 2 豆腐を切り、流水に通す。
 - 3 しらたきを切り、下ゆでする。
 - 4 はくさいを葉とともに分けて切る。
 - 5 えのきたけ・みずな・ねぎ・にんじんを切る。
 - 6 だし汁に鶏肉を入れ、アクをとりながら煮る。
 - 7 にんじん・はくさいのもとを入れて煮る。
 - 8 調味料・しらたきを入れ、煮込む。
 - 9 たらを入れ、煮えたら豆腐・ねぎ・えのきたけ・はくさいの葉・みずなを入れる。
- (ゆずしょうゆ)
- 1 だしをとる。
 - 2 ゆずを切り、しぼる。
 - 3 しょうゆ・だし汁を煮立たせ、ゆずの絞り汁を入れる。



横浜市立境木小学校の給食

2019年



はいがパン 牛乳 ビーフストロガノフ マッシュポテト
カプースタ ラグビーボールチーズ

※ ラグビーワールドカップの初戦対戦国であるロシア料理を取り入れました。
ロシア語でキャベツのことを「カプースタ」と言います。



カプースタ

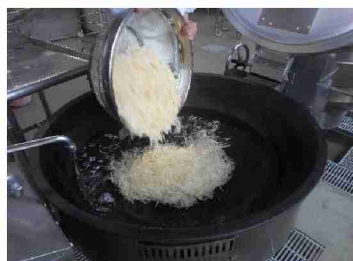
材料名	切り方	1人分(g)
キャベツ	せん	40
きゅうり	2mm輪	5
◆砂糖		1
◆りんご酢		1.5
◆塩		0.35
黒こしょう		0.01

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 甘酢を作る。
- 2 キャベツ・きゅうりを切り、加熱処理する。
- 3 配食直前に野菜の水をきり、甘酢・黒こしょうであえる。

※加熱処理とは・・・湯の温度85℃以上で30秒以上ゆでること。

給食室の様子



横浜市立境木小学校の給食



●献立名●

麦ごはん 牛乳 いわしのかば焼き 即席漬 みそ汁



給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
いわし		40
でんぷん		3
揚げ油(米油)		
◆しょうが	汁	0.6
◆しょうゆ		4
◆砂糖		3
◆みりん		1
◆でんぷん		0.2
◆水		10

いわしのかば焼きの作り方

- 1 しょうがをすり、汁にする。
- 2 たれを作る。
- 3 いわしにでんぷんをまぶし、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。

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。



6月22日(水)

横浜市立境木小学校の給食

Eブロック



【献立名】

- ・麦ごはん
- ・ポークカレー
- ・甘酢あえ
- ・プルーンはっこう乳

ポークカレーの作り方

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		25	1 にんじん・たまねぎ・じゃがいも・にんにく・しょうがを切る。 2 カレールーを作る。 3 釜に油を入れ弱火で、にんにく・しょうがを炒め、たまねぎを入れてよく炒め、豚肉と 1/3 量のカレー粉・少量の塩を加えて炒める。 にんじん・じゃがいもを入れ、さらに炒め、水を加えて煮込む。 4 材料が煮えたら調味料を入れ、ルーを加えて弱火でよく煮込む。
じゃがいも	1. 5cm 角	50	
たまねぎ	2cm 角	60	
にんじん	7mm いちょう	15	
しょうが	みじん	0.3	
にんにく	みじん	0.2	
米油		0.7	
小麦粉		8	
マーガリン		7	
カレー粉		1	
トマトケチャップ		2	
中濃ソース		2	
しょうゆ		3	
塩		1	
水		80	