

横浜市立桜岡小学校の給食

ごはん 牛乳
豚肉のごままぶし
呉汁



呉汁		
材料	切り方	1人分 g
だいず（水煮）		22
油揚げ	短冊	5
だいこん	5mmちょう	15
ねぎ	小口	10
こまつな	2cm	9
にんじん	3mmちょう	8
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ます）

- 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・だいこんを切る。
- 6 だいずをミキサーですりつぶす。
- 7 だし汁ににんじん・だいこんを入れる。
- 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。

フードカッターで
ごまを切ります



削り節でだしをとります



牛乳の品温を
測りクラスごとに
詰め替えます



だいずをミキサーで
すりつぶします



こまつなを下ゆでします



呉汁を作ります



豚肉のごままぶしを
作ります



みそをだして
溶いておきます



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。



メロンの種を取り
1/8に切ります



たまねぎの皮を
むきます



じゃがいもの皮は
機械でむきます

機械や包丁を使い
野菜を切ります



クリームスープ
を作ります



別鍋でアレルギー
除去食を作ります



カレー
ピラフの具を
作ります



桜岡小学校

12月

December



の給食

チーズパン 牛乳
スパゲティミートソース
かぶのスープ煮
みかん



スパゲティミートソース		
材料	切り方	1人分g
スパゲティ		30
豚肉（ひき）		15
乾燥大豆（粒状）		2.5
たまねぎ	みじん	45
カットトマト（缶）		30
にんじん	みじん	20
エリンギ	粗みじん	5
セロリ	みじん	1.5
にんにく	みじん	0.2
米油		0.7
トマトケチャップ		10
中濃ソース		2
ワイン（赤）		1
食塩		0.6
こしょう		0.02

- 作り方
- ※給食室での作り方を紹介しています。
- 1

乾燥大豆をもどす。
- 2

カットトマト缶を汁ごと別容器にあける。
- 3

エリンギ・セロリ・にんじん・たまねぎ・にんにくを切る。
- 4

釜に油を入れ、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。
- 5

乾燥大豆・エリンギ・カットトマト・調味料を入れてよく煮込む。
- 6

スパゲティをかためにゆでる
- 7

ソースにスパゲティを入れる。



たまねぎの皮をむきます



機械や包丁を使い野菜を切ります



ブロッコリーをゆでます



かぶのスープ煮を作ります

スパゲティミートソースを作ります



スパゲティをゆでます



横浜市立桜岡小学校の給食



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		でんぶん	2
木綿豆腐	120	水	20
豚肉（ひき）	20	●中華あえ	
乾燥大豆（粒）	2	もやし	45
にんじん	20	にんじん	5
ねぎ	15	サラダこんにやく	10
しょうが	1	ごま（白）	2
にんにく	0.1	しょうゆ	2.5
米油	0.7	砂糖	0.9
トマトケチャップ	2	酢	2.2
しょうゆ	2	塩	0.1
砂糖	0.9	ごま油	0.2
淡色辛みそ	2		
赤色辛みそ	3		
テンメンジャン	1		
トウバンジャン	0.3		
ごま油	0.3		

※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、
材料を切ります



ごまを検品しています



麻婆豆腐

- 1 豆腐を切り、流水に通す。
- 2 乾燥大豆をもどす。
- 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・にんじん・乾燥大豆を炒める。
- 6 水・調味料を入れて煮立ったら、豆腐を入れ、煮込む。
- 7 水溶きでんぶんを入れる。
- 8 ごま油を入れる。

中華あえ

- 1 にんじんを切る。
- 2 ごまを切る。
- 3 にんじん・もやしを下ゆでする。
- 4 調味料を煮立て、サラダ用こんにやく・にんじん・もやしを入れる。
- 5 ごま・ごま油を入れる。

もやしを
下ゆでします

調味料を混ぜ
合わせておきます

麻婆豆腐を
作ります

中華あえを作り、
クラスごとの食缶に
秤で量って配食します





横浜市立桜岡小学校の給食



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	20
ねぎ	小口	10
にんじん	3mmいちょう	5
ごぼう	ささがき	8
淡色辛みそ		6
赤色辛みそ		2
削り節・水		110

- 1 だいずを別容器に開ける。
- 2 だしをとる。
- 3 油揚げを油抜きし、切る。
- 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 だいずをミキサーですりつぶす。
- 6 だし汁にごぼう・にんじん・だいこんを入れ煮る。
- 7 煮えたら油揚げを入れ、だいず・みそ・ねぎを入れる。

だいずをミキサーですりつぶします

給食室をのぞいてみよう



削り節でだしをとります

ひじきごはんの具を作ります



呉汁を作ります



スマルトにでんぷん・米粉をまぶして揚げます



横浜市立桜岡小学校の給食



2021年



献立名

親子丼（はいがごはん） 牛乳 みそ汁 かき



給食室をのぞいてみよう



かきを1/6に切り、皮をむきます



卵を1個ずつ確認しながら割ります



親子丼の具を作ります



親子丼の具

材料名	切り方	1人分(g)
鶏卵		45
鶏肉		20
凍り豆腐(細)		3
たまねぎ	うす	40
にんじん	3mmいちよう	8
しょうゆ		3.3
砂糖		1.2
みりん		1
酒		1
塩		0.35
削り節・水		7

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 だしをとる。
- 2 にんじん・たまねぎを切る。
- 3 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 4 鶏卵を割る。
- 5 だし汁と調味料を煮立て、鶏肉・にんじんを入れて煮る。
- 6 にんじんが煮えたら、たまねぎ・凍り豆腐を入れる。
- 7 鶏卵をといて流し入れ、静かにへらをいれる。



みそ汁を作ります

