

ごはん 牛乳 生揚げのそぼろ煮 からしじょうゆあえ

11月



生揚げのそぼろ煮		
材料名	切り方	1人分 g
◆生揚げ	2 c m 角	60
◆しょうゆ		4
◆砂糖		3
◆水		10
豚肉（ひき）		15
じゃがいも	2 c m 角	45
たまねぎ	1. 5 c m 角	50
にんじん	5mm ちょう	15
こまつな	2 c m	9
しょうが	みじん	0.3
米油		0.7
しょうゆ		4
みりん		1
でんぷん		1.2
削り節・水		20

（給食室での作り方を紹介します）

- 1 だしをとる。
- 2 生揚げを油抜きして切り、別煮する。
- 3 こまつなを切り、ゆでる。
- 4 にんじん・たまねぎ・じゃがいも・しょうがを切る。
- 5 釜に油を入れ、弱火でしょうがを炒め、ひき肉・にんじん・たまねぎ・じゃがいもを炒める。
- 6 だし汁を入れて調味し、煮る。
- 7 煮えたら水溶きでんぷんを入れ、生揚げを入れる。
- 8 こまつなを入れる。



たまねぎの皮をむきます



生揚げを別容器に移し替えて、調理室内に運びます



じゃがいもの芽を取り除きます



機械や包丁を使い野菜を切ります



削り節でだしをとります



生揚げを別釜で煮ておきます



生揚げのそぼろ煮を作ります



もやし、にんじんを下ゆでします



からしじょうゆあえを作ります



瀬ヶ崎小学校

10月Octoberの給食

麦ごはん 牛乳
親子丼の具
みそ汁
黒みつかん



親子丼の具		
材料	切り方	1人分g
鶏卵		30
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	10
しょうゆ		4
砂糖		1.4
みりん		0.5
食塩		0.1
削り節・水		10

作り方	※給食室での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。

親子丼の具を作ります



卵を割り、溶いておきます



みそ汁を作ります



別鍋でアレルギー除去食を作ります



横浜市立瀬ヶ崎小学校の給食



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

こまつなを
下ゆでします機械や包丁を使い、
材料を切ります

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。

豚汁を
作りますししゃもフライ
を揚げますひじきごはんの具
を作ります



横浜市立瀬ヶ崎小学校の給食



あげパンの作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
コッペパン		87
揚げ油 (米油)		
きな粉		3
グラニュー糖		3
砂糖		2
塩		0.01

- 1 パンを、油の温度180℃で揚げる。
- 2 きな粉・グラニュー糖・砂糖・塩を混ぜ、パンが熱いうちにまぶす。

きな粉・グラニュー糖・
砂糖・塩を混ぜておきます



あげパンを
作ります



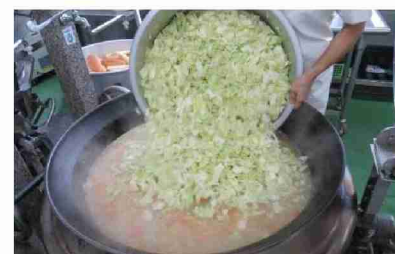
給食室をのぞいてみよう



野菜は流水で
3回洗います



野菜のスープ煮を作ります



横浜市立瀬ヶ崎小学校の給食

2021年
10月



献立名

ごはん 牛乳 春巻 ゆで野菜 タンタンスープ



給食室をのぞいてみよう



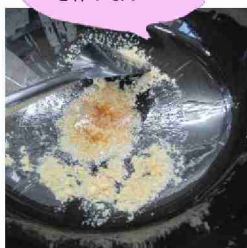
春巻を揚げます
中まで火が通っているか
温度を確認します



しょうゆ・酒・みそに
ごまを混ぜます



タンタンスープ
を作ります



タンタンスープ

材料名	切り方	1人分(g)
豚肉(ひき)		10
もやし		40
キャベツ	短冊	25
にんじん	3mm ちょう	15
ねぎ	小口	10
こまつな	2cm	9
しめじ		5
しょうが	みじん	0.3
にんにく	みじん	0.2
はるさめ	3cm	1
ごま油		0.5
トウバンジャン		0.2
「ごま(白)」		2
しょうゆ		1
酒		0.3
「淡色辛みそ」		3
塩		0.6
豚ガラスープ		20
水		60

作り方

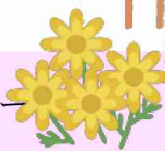
(給食室で実際に行っている作り方を紹介しています)

- 1 豚ガラスープを別容器にあける。
- 2 しめじをほぐす。
- 3 こまつなを切り、下ゆでする。
- 4 キャベツ・ねぎ・にんじん・にんにく・しょうがを切る。
- 5 ごまをよく切り、しょうゆ・酒・みそとまぜておく。
- 6 はるさめをもどし、切る。
- 7 釜にごま油を入れ、弱火でにんにく・しょうがを炒め、トウバンジャンを炒める。
- 8 豚肉・ねぎを炒め、水を入れて煮立ったら、豚ガラスープ・にんじん・もやしを入れ煮る。
- 9 しめじ・キャベツを入れ、煮えたら調味し、はるさめを入れる。
- 10 こまつなを入れる。

横浜市立瀬ヶ崎小学校の給食

2020年

11月



献立名 はいがパン 牛乳 サーモンフライ 野菜のスープ煮 りんごゼリー



野菜のスープ煮		
材料名	切り方	1人分(g)
じゃがいも	1.5 c m角	30
キャベツ	短冊	40
たまねぎ	1.5 c m角	40
にんじん	1 c mちょう	20
かぶ	くし	15
しょうゆ1.8L		1
酒		1
食塩		0.85
黒こしょう		0.02
豚骨・水		60

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 豚骨でスープをとる。
- 2 キャベツ・にんじん・かぶ・たまねぎ・じゃがいもを切る。
- 3 スープにたまねぎ・にんじん・じゃがいもを入れる。
- 4 煮えたらかぶ・キャベツ・調味料を入れ煮込む。

給食室の様子



じゃがいもの芽を取り除きます



豚骨でスープを作ります



野菜を切ります



サーモンフライを揚げます
中まで火が通っているか確認します



野菜のスープ煮を作ります



横浜市立瀬ヶ崎小学校の給食

2019年



ロールパン 牛乳 変わり五目豆 わかめサラダ 晩柑



給食室の様子



変わり五目豆

材料名	切り方	1人分(g)
だいず		17
豚肉		15
凍り豆腐		3
じゃがいも	1.5cm角	45
米白絞油		3
にんじん	1 cm角	10
ピーマン	1 cm角	5
こんにゃく	1 cm角	20
米油		0.5
しょうゆ		5.5
砂糖		2
みりん		1
水		25

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 だいずをやわらかくゆでる。
- 2 こんにゃくを切り、下ゆでする。
- 3 ピーマンを切り、ゆでる。
- 4 にんじんを切る。
- 5 じゃがいもを切り、油の温度160℃で揚げる。
- 6 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 7 油を熱し、豚肉を炒め、にんじん・こんにゃくを入れて炒める。
- 8 調味料・水を入れ、にんじんが煮えたら、凍り豆腐・だいずを入れて煮る。
- 9 材料に味がしみたら、じゃがいもを入れる。
- 10 ピーマンを入れる。

横浜市立瀬ヶ崎小学校の給食



●献立名●

ぶどうパン 牛乳 ペンネミートソース コーンサラダ



給食室の様子

材料名	切り方	1人分(g)
マカロニ(ペンネ)		30
豚肉(ひき)		25
たまねぎ	みじん	50
トマト缶		30
にんじん	みじん	15
セロリ	みじん	3
パセリ	みじん	0.8
にんにく	みじん	0.1
米油		0.7
トマトケチャップ		10
中濃ソース		3
塩		0.5
こしょう		0.02

ペンネミートソースの作り方

- 1 トマト缶(カット)を汁ごと別容器にあける。
- 2 セロリ・パセリ・にんじん・たまねぎ・にんにくを切る。
- 3 釜に油を入れ、弱火でにんにくを炒めセロリ・ひき肉・たまねぎ・にんじん・をよく炒め、調味料を入れてよく煮込む。
- 4 ペンネをかためにゆでる。
- 5 ソースにペンネを入れ、パセリを入れる。

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。



5月1日(金)

横浜市立 瀬ヶ崎 小学校



【献立名】

- はいがパン
- 牛乳
- カレービーンズ
シチュー
- キャベツサラダ
- アイスcream

