

ごはん 牛乳 秋味ごはんの具 揚げだいず 沢煮椀

11月



秋味ごはんの具

材料名	切り方	1人分 g
さけ（フレーク）		30
にんじん	みじん	10
ごぼう	ささがき	10
しめじ		5
米油		0.5
しょうゆ		2
砂糖		1
みりん		1
酒		1.5
食塩		0.4
水		10

（給食室での作り方を紹介します）

- 1 しめじをほぐす。
- 2 にんじん・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
- 3 さけフレークを解凍し、別容器にあける。
- 4 油を熱し、にんじん・ごぼうを炒め、調味料・水・しめじを入れて煮る。
- 5 さけを入れて煮含める。



野菜は流水で3回洗います



肉の納入量や温度を確認します



万が一に備え食材を50gずつ冷凍保管します



機械や包丁を使い野菜を切ります



クラスごとに牛乳を詰め替えます



昆布・削り節でだしをとります



揚げだいずを作ります



秋味ごはんの具を作ります



沢煮椀を作ります



瀬谷さくら小学校

September 9月 の給食

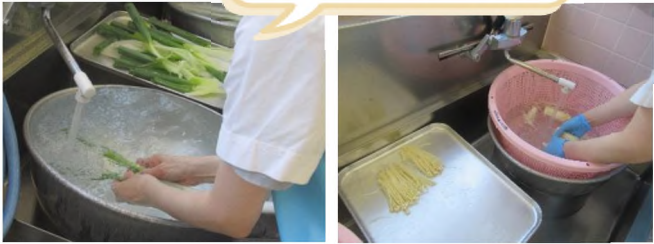
はいがごはん 牛乳
豚肉と野菜のしょうが炒め
沢煮椀
納豆



沢煮椀		
材料	切り方	1人分 g
豚肉（細）		10
にんじん	せん	10
ねぎ	小口	10
ごぼう	さががき	8
みずな	2 c m	5
えのきたけ	2 c m	5
しょうが		0.3
しょうゆ		1.5
食塩		0.6
でんぷん		0.5
削り節・だし昆布・水		120

作り方	※給食室での作り方を紹介しています。
1	削り節・昆布でだしをとる。
2	みずな・えのきたけ・ねぎ・にんじん・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
3	しょうがをすり、汁にする。
4	だし汁に豚肉を入れ、アクをとりながら煮る。
5	ごぼう・にんじんを入れる。
6	えのきたけを入れ、煮えたら調味し、水溶きでんぷん・ねぎを入れる。
7	しょうが汁・みずなを入れる。

野菜は流水で3回洗います



機械や包丁を使い、野菜を切ります



沢煮椀を作ります



昆布・削り節でだしをとります



豚肉と野菜のしょうが炒めを作ります

給食室ホールの掲示物です



横浜市立瀬谷さくら小学校の給食



ごはん ぎゅうにゅう

すきやきふうに

みそしる

●すき焼き風煮		●みそ汁	
牛肉	40	じゃがいも	20
焼き豆腐	30	たまねぎ	15
ねぎ	25	えのきたけ	5
はくさい	20	淡色辛みそ	5
しゅんぎく	3	赤色辛みそ	2
しらたき	20	削り節・水	110
米油	0.7		
しょうゆ	5.8		
砂糖	1.8		
みりん	1.2		
酒	1.5		

※給食室での作り方を紹介しています。

すき焼き風煮

- 1 焼き豆腐を切り、流水に通す。
- 2 しらたきを切り、下ゆでする。
- 3 しゅんぎく・ねぎを切る。
- 4 はくさいを葉とともに分けて切る。
- 5 油を熱し、牛肉を炒め、調味料・しらたき・焼き豆腐・はくさいのもと・ねぎを入れ、煮含める。
- 6 はくさいの葉を入れ煮含めしゅんぎくを入れる。

みそ汁

- 1 だしをとる。
- 2 じゃがいも・たまねぎ・えのきたけを切る。
- 3 だし汁にじゃがいも・たまねぎを入れて煮る。
- 4 煮えたらえのきたけを入れ、みそを入れる。



給食室をのぞいてみよう

野菜は流水で
3回洗います牛肉が納品され、
重量や品温を
確認します豆腐を別容器に移し
替えて、調理室内に
運びますじゃがいもの芽を
手作業で取り除きますすき焼き風煮
を作りますみそをだしで
溶いておきます

みそ汁を作ります



横浜市立瀬谷さくら小学校の給食



ふくめ煮の作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
鶏肉(中角)		30
うずら卵(缶)		18
凍り豆腐		3
さといも	乱	35
ごぼう	小さめ乱	15
にんじん	小さめ乱	8
こんにゃく	2cm角	10
しょうゆ		5
砂糖		1.5
みりん		1.5
酒		1
塩		0.1
削り節・水		30

- 1 だしをとる。
- 2 うずら卵缶をザルにあける。
- 3 こんにゃくを切り、下ゆでする。
- 4 にんじん・さといもを切り、さといもは下ゆでする。
- 5 ごぼうを切り、水につける。
- 6 凍り豆腐をもどす。
- 7 だし汁を煮立て、鶏肉・こんにゃく・ごぼう・にんじんを入れ、調味し、凍り豆腐を入れ煮る。
- 8 さといもを入れる。
- 9 うずら卵を入れて煮合める。



給食室をのぞいてみよう



さといもの皮は機械でむきます

野菜は流水で3回洗います



削り節でだしをとります



うずら卵缶を開けます



キャベツを下ゆでします



おひたしに入れる削り節を炒ります



ふくめ煮を作ります



おひたしを作ります

のりのつくだ煮を作り
クラスごとの入れ物に
秤で量って配食します

横浜市立瀬谷さくら小学校の給食

2021年
10月



献立名

はいが食パン 牛乳 チリコンカーン わかめサラダ



チリコンカーン		
材料名	切り方	1人分(g)
豚肉(ひき)		20
だいず		17
たまねぎ	1.5 c m角	50
カットトマト(缶)		35
にんじん	1 c m角	15
パセリ	みじん	0.3
にんにく	みじん	0.1
マカロニ(シェル)		8
米油		0.7
小麦粉		2
トマトケチャップ		3
中濃ソース		2.5
しょうゆ		1
ワイン(赤)		1.5
塩		0.5
こしょう		0.02
チリパウダー		0.3
水		10

給食室をのぞいてみよう

たまねぎの皮をむきます



トマト缶を開けます



キャベツを加熱処理します



調味料を量っておきます



チリコンカーンを作ります



わかめサラダを作ります



※加熱処理とは・・・
湯の温度85℃以上で
30秒以上ゆでること。

横浜市立瀬谷さくら小学校の給食

2020年



献立名 ひじきごはん（はいがごはん） 牛乳 きびなごフライ 呉汁



呉汁		
材料名	切り方	1人分(g)
だいず		10
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	5mmちょう	8
ごぼう	さがき	8
淡色辛みそ		6
赤色辛みそ		2
削り節・水		110

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 だしをとる。
- 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・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
- 6 だいずをミキサーですりつぶす。
- 7 だし汁にごぼう・にんじん・だいこんを入れ煮る。
- 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。

給食室の様子



だいずをゆでて、ミキサーですりつぶします



ひじきごはんの具を作ります



機械や包丁を使い、材料を切ります



呉汁を作ります



きびなごフライを揚げます

横浜市立瀬谷さくら小学校の給食

2019年



麦ごはん 牛乳 肉じゃが からししょうゆあえ だいずとじゃこの炒り煮



給食室の様子



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)		12
ちりめんじゃこ		3
ごま(白)		2
米油		0.2
しょうゆ		0.8
砂糖		0.8
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)



横浜市立瀬谷さくら小学校の給食

6月

●献立名●

はいがパン 牛乳 ハンバーグトマトソース
じゃがいものソテー 野菜スープ チーズ



給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
じゃがいも	せん	60
しらたき	3cm	25
米油		0.7
しょうゆ		0.5
塩		0.3
こしょう		0.02

じゃがいものソテーの作り方

- 1 しらたきを切り、下ゆでする。
- 2 じゃがいもを切り、下ゆでする。
(蒸してもよい)
- 3 油を熱し、しらたきを炒め、
じゃがいもを入れて炒め、調味する。

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。



2月18日(木)

横浜市立瀬谷さくら小学校の給食 Fブロック



【献立名】

- ・ぶどうパン
- ・牛乳
- ・ペンネマト
クリーム
- ・かぶのスープ煮



ペンネマトクリームの作り方

給食の作り方です。参考にしてみてくださいね。

材料	切り方	一人分 g	作り方
マカロニ(ペンネ)		35	1 トマト缶(カット)を汁ごと別容器にあける。
塩		0.5	2 たまねぎ・にんにくを切り、しめじをほぐす。
むきえび		15	3 むきえびを解凍し、ワインにつける。
ワイン(白)		1.5	4 釜にオリーブ油を入れ、弱火でにんにくを炒め、たまねぎを入れてさらに炒める。
トマト缶(カット)		40	5 火が通ったら水を入れ、しめじ・カットトマトえび・調味料を入れる。
たまねぎ	うす	30	6 牛乳・脱脂粉乳・豆乳を入れ、弱火で煮込む。
しめじ	ほぐす	5	7 ペンネをかためにゆでる。
にんにく	みじん	0.3	8 ソースにペンネを入れ、粉チーズ・バジルを入れる。
オリーブ油		0.7	
牛乳		20	
豆乳		5	
脱脂粉乳		2	
粉チーズ		2.5	
塩		1.1	
こしょう		0.03	
バジル(乾)		0.03	
水		15	