



横浜市立下郷小学校の給食

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
おきます



トマト缶を
あけます



機械や包丁を使い
野菜を切ります



ひじきをゆでます



キャベツを
加熱処理し、流水
で冷めます

※加熱処理とは…
湯の温度85℃以上で
30秒以上ゆでること



フードカッターで
ごまを切ります

クラスごとに
パンを詰め
替えます



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
トマトソースを
作ります



ミキサーで
ドレッシング
を作ります



ごはん 牛乳 肉じゃが からしじょうゆあえ だいずとじゃこの炒り煮



肉じゃが

材料名	切り方	1人分 g
豚肉		25
じゃがいも	2 c m 角	65
たまねぎ	くし	60
にんじん	乱	20
つきこんにゃく	3 c m	25
米油		0.7
しょうゆ		5.3
砂糖		2
みりん		1
酒		1.5
食塩		0.1
水		5

（給食室での作り方を紹介します）

- 1 つきこんにゃくを切り、下ゆでする。
- 2 にんじん・たまねぎ・じゃがいもを切る。
- 3 油を熱し、1/3量のたまねぎ・豚肉を炒め、にんじん・じゃがいも・つきこんにゃく、残りのたまねぎを入れ炒める。
- 4 調味料を加えてさらに炒め、水を加え煮くずれないように弱火で煮込む。



たまねぎの皮をおきます



じゃがいもの皮を機械でむき、芽は手作業で取り除きます



だいずとじゃこの炒り煮を作ります



肉に骨などが入っていないか、検品しています



野菜は流水で3回洗います



もやしをゆでます

からしじょうゆあえを作ります



肉じゃがを作ります



下郷小学校

5月 の給食

麦ごはん
牛乳
回鍋肉
茎わかめスープ
アイスクリーム

回鍋肉		
材料	切り方	1人分 g
豚肉		25
しょうゆ		0.5
酒		0.5
キャベツ	3 c m 角	55
ねぎ	ななめ	10
ピーマン	1. 5 c m 角	7
赤ピーマン	1. 5 c m 角	4
しょうが	みじん	0.2
にんにく	みじん	0.1
米油		0.7
しょうゆ		2.8
砂糖		0.85
赤色辛みそ		2
酒		0.8
テンメンジャン		0.8
トウバンジャン		0.16
でんぷん		0.8
水		1.6



作り方	※給食室での作り方を紹介しています。
1	キャベツを切り、下ゆでする。
2	ピーマン・赤ピーマン・ねぎ・にんにく・しょうがを切る。
3	調味料を合わせておく。
4	釜に油を入れ、弱火でにんにく・しょうがを炒め、トウバンジャンを炒める。
5	豚肉を炒め、酒・しょうゆをふり入れる。
6	ねぎ・ピーマン・赤ピーマンを入れて炒め、合わせ調味料を入れる。
7	キャベツを入れ、水溶きでんぷんを入れる。



野菜は流水で
3回洗います



キャベツを
下ゆでします



回転釜で高学年の
ごはんを炊きます



茎わかめスープを
作ります

回鍋肉を作ります



横浜市立下郷小学校の給食


4月


ロールパン りゅうにゅう

かわりごもくまめ

くきわかめスープ ばんかん

●変わり五目豆		●茎わかめスープ	
だいず	16	もやし	20
豚肉	15	にんじん	10
凍り豆腐	3	ねぎ	10
じゃがいも	45	茎わかめ	5
揚げ油（米油）		しょうゆ	1
にんじん	10	酒	1
ピーマン	5	塩	0.6
こんにやく	15	こしょう	0.01
米油	0.5	ごま油	0.3
しょうゆ	5	チキンブイヨン	20
砂糖	2	水	95
みりん	1	●晩柑	
水	25		1/6個

※給食室での作り方を紹介しています。

変わり五目豆

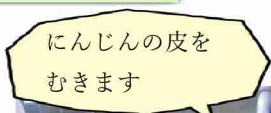
- 1 だいずをやわらかくゆでる。
- 2 こんにやくを切り、下ゆでする。
- 3 ピーマンを切り、ゆでる。
- 4 にんじんを切る。
- 5 じゃがいもを切り、油の温度160℃で揚げる。
- 6 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 7 油を熱し、豚肉を炒め、にんじん・こんにやくを入れて炒める。
- 8 調味料・水を入れ、にんじんが煮えたら、凍り豆腐・だいずを入れて煮る。
- 9 材料に味がしみたら、じゃがいもを入れる。
- 10 ピーマンを入れる。

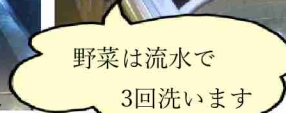
茎わかめスープ

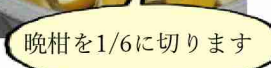
- 1 チキンブイオンを別容器にあける。
- 2 ねぎ・にんじんを切る。
- 3 くきわかめを洗い、切る。
- 4 水・チキンブイオン・にんじんを入れ煮る。
- 5 もやしを入れ、煮えたら調味する。
- 6 くきわかめ・ねぎを入れる。
- 7 ごま油を入れる。

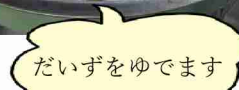

 茎わかめスープ
を作ります

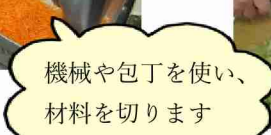

 給食室をのぞいてみよう

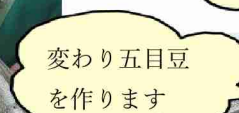

 にんじんの皮を
むきます

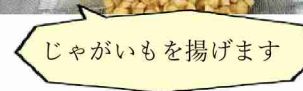

 野菜は流水で
3回洗います


 晩柑を1/6に切ります


 だいずをゆでます


 機械や包丁を使い、
材料を切ります


 変わり五目豆
を作ります


 じゃがいもを揚げます



横浜市立下郷小学校の給食



ひじきごはんの具の作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
油揚げ	せん	5
凍り豆腐(細)		3
にんじん	せん	10
ひじき		2
ごま(白)		2
米油		0.5
しょうゆ		3.5
砂糖		1.4
みりん		0.5
削り節・水		10

- 1 ひじきをもどし、水をきる。
- 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 ごまを切る。
- 6 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 7 油を熱し、ひじき・にんじんを炒め、調味料・だし汁・油揚げ・凍り豆腐を入れ、煮含める。(汁が少し残る程度)
- 8 ごまを入れる。



給食室をのぞいてみよう



削り節でだしをとります



油揚げを熱湯に通し
油抜きします



機械や包丁を使い、
材料を切ります



ひじきごはんの具
を作ります



きびなごフライ
を揚げます



みそ汁を
作ります



クラスごとのワゴンに
給食をセットします



横浜市立下郷小学校の給食



2021年



献立名

はいがパン 牛乳 チリコンカン キャベツサラダ ミックスフルーツ



給食室をのぞいてみよう

たまねぎの皮をむきます



野菜は流水で3回洗います



肉に骨などが入っていないか、検品しています

キャベツをゆで
水冷します



マカロニをゆでます



チリコンカンを作ります



チリコンカン		
材料名	切り方	1人分(g)
豚肉(ひき)		20
だいず		17
たまねぎ	1 c m角	35
カットトマト(缶)		30
にんじん	1 c m角	12
パセリ	みじん	0.8
にんにく	みじん	0.2
マカロニ(シェル)		8
米油		0.7
小麦粉		1.5
トマトケチャップ		5
中濃ソース		2
しょうゆ		0.8
ワイン(赤)		1
塩		0.6
こしょう		0.02
チリパウダー		0.2
水		15

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 カットトマト(缶)を汁ごと別容器にあげる。
- 3 パセリ・にんじん・たまねぎ・にんにくを切る。
- 4 マカロニをかためにゆでる。
- 5 小麦粉を色づくまでから炒りする。
- 6 釜に油を入れ、弱火でにんにくを炒め、ひき肉を炒める。
- 7 たまねぎ・にんじんを入れ、よく炒め水を加えて煮る。
- 8 材料が煮えたらカットトマトを入れ調味し、だいずを入れ、煮る。
- 9 小麦粉をふり入れ、弱火で煮込み、マカロニ・ワイン・チリパウダーを入れる。
- 10 パセリを入れる。