

ごはん 牛乳 肉そぼろ 甘酢あえ 月見汁



月見汁

材料名	切り方	1人分 g
しらたま		30
鶏肉		10
ねぎ	小口	10
こまつな	2 c m	9
にんじん	せん	8
しょうゆ		0.5
酒		1
食塩		0.75
削り節・だし昆布・水		120

（給食室での作り方を紹介します）

- 1 削り節・昆布でだしをとる。
- 2 しらたまを別容器にあける。
- 3 こまつなを切り、下ゆでする。
- 4 ねぎ・にんじんを切る。
- 5 だし汁に鶏肉を入れ、
アクをとりながら煮る。
- 6 にんじんを入れ、煮えたら調味し、
しらたま・ねぎを入れる。
- 7 こまつなを入れる。



にんじんの皮を
むきます



昆布・削り節で
だしをとります



機械や包丁を使い
野菜を切ります



工場で炊いた
ごはんが届きます



しらたま（冷凍）を
別容器にあけます



クラスごとに
牛乳を詰め替えます

肉そぼろを
作ります



もやしをゆでます



甘酢あえを
作ります

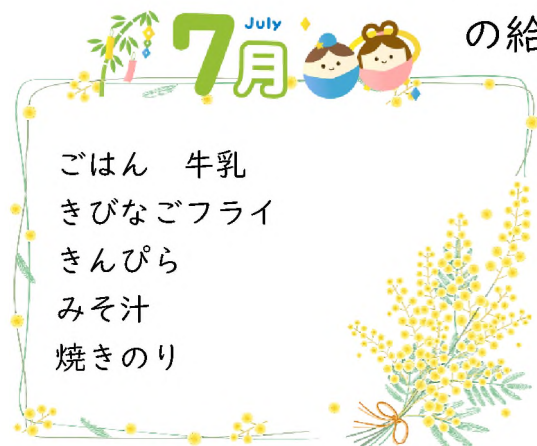


月見汁を
作ります



の給食

ごはん 牛乳
きびなごフライ
きんぴら
みそ汁
焼きのり



きんぴら		
材料	切り方	1人分 g
じゃがいも	せん	40
にんじん	せん	7
炒りごま(白)		2
ごま油		0.5
しょうゆ		2.4
砂糖		1.1
みりん		0.7
酒		0.5

※給食室での作り方を紹介しています。

- 1 ジャガイモ・にんじんを切る。
- 2 ごま油を熱し、にんじんを炒め火が通ったら、ジャガイモを入れ炒める。
- 3 調味する。
- 4 ごまを入れる。

野菜は流水で
3回洗います



にんじんの皮を
むきます



じゃがいもの皮は機械でむき、芽は手作業で取り除きます



回転釜で2年生の
ごはんを炊きます



削り節で
だしをとります



きびなごフライ
を揚げます



きんぴらを
作ります



みそ汁を
作ります



みそをだして
溶いておきます



横浜市立獅子ヶ谷小学校の給食

6月



まるパン りゅうにゅう

コロッケ ボイルドキャベツ

たまごとトマトのスープ

●コロッケ	トマト	20
コロッケ	たまねぎ	10
揚げ油（米油）	こまつな	9
中濃ソース	えのきたけ	5
ウスターソース	しょうが	0.3
●ボイルドキャベツ	しょうゆ	0.8
キャベツ	塩	0.75
●卵とトマトのスープ	こしょう	0.02
鶏卵	でんぶん	1
木綿豆腐	豚ガラスープ	10
豚肉	水	100

※給食室での作り方を紹介しています。

ボイルドキャベツ

- 1 キャベツを切り、ゆでる。
- 2 キャベツの水をきり、配食する。

卵とトマトのスープ

- 1 豆腐を切り、流水に通す。
- 2 豚ガラスープを別容器にあける。
- 3 こまつなを切り、下ゆでする。
- 4 トマト・たまねぎ・えのきたけを切る。
- 5 しょうがをすり、汁にする。
- 6 鶏卵を割る。
- 7 水に豚肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- 8 豚ガラスープ・たまねぎを入れ、煮えたらトマトを入れ調味し、豆腐・えのきたけ・水溶きでんぶんを入れる。
- 9 鶏卵をといて流し入れる。
- 10 しょうが汁・こまつなを入れる。



給食室をのぞいてみよう

野菜は流水で
3回洗いますたまねぎの皮を
むきます機械や包丁を使い、
材料を切りますこまつなを
下ゆでしますコロッケを
揚げます卵とトマトの
スープを作ります卵を1個ずつ確認
しながら割ります



横浜市立獅子ヶ谷小学校の給食



かつおのあんかけの作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
かつお(角)		50
凍り豆腐		5
でんぶん		5
揚げ油(米油)		
しょうが		1
しょうゆ		4
砂糖		2.5
みりん		1
酒		1
でんぶん		0.3
水		15

- 1 しょうがをすり、汁にする。
- 2 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 3 凍り豆腐・かつおにでんぶんをまぶし油の温度160～170℃で揚げる。
- 4 調味料・水を煮立て、しょうが汁・水溶きでんぶん・凍り豆腐・かつおを入れる。

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



凍り豆腐・かつおに
でんぶんをまぶし、揚げます



昆布・削り節で
だしをとります



かつおのあんかけ
を作ります



即席漬を作ります



すまし汁を作ります



給食室をのぞいてみよう



野菜は流水で3回洗います



横浜市立獅子ヶ谷小学校の給食



2021年



献立名

麦ごはん 牛乳 ツナそぼろ ゴーヤチャンプルー みそ汁



ゴーヤチャンプルー		
材料名	切り方	1人分(g)
鶏卵		25
豚肉		10
もやし		20
にがうり	うす	7
にんじん	せん	7
にんにく	みじん	0.2
小町ふ		2
削り節		0.5
ごま油		0.7
しょうゆ		1
砂糖		0.35
酒		0.5
塩		0.3

きょうしつ

給食室をのぞいてみよう



小町ふをもどします



にがうりを
下ゆでします



卵を1個ずつ確認
しながら割ります



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 にがうり・にんじん・にんにくを切り、にがうりは塩もみしてから、下ゆです。
- 2 小町ふをもどし、しぼる。
- 3 削り節をから炒りする。
- 4 鶏卵を割る。
- 5 釜にごま油を入れ、弱火でにんにくを炒め、豚肉・にんじん・にがうり・もやしを入れ、炒める。
- 6 火が通ったら調味する。
- 7 小町ふを入れる。
- 8 鶏卵をといて流し入れ炒め、削り節を入れる。

削り節で
だしをとります



みそを溶いて
おきます



ゴーヤチャンプルーを作ります



みそ汁を作ります



横浜市立獅子ヶ谷小学校の給食

2020年
9月

献立名 はいがごはん ベイスターズ青星寮カレー ごま酢あえ プルーンはっこう乳



ベイスターズ青星寮カレー

材料名	切り方	1人分(g)
豚肉(厚)		40
たまねぎ	うす	70
にんじん	乱	25
しょうが	みじん	0.2
にんにく	みじん	0.1
米油		0.7
◆小麦粉		8
◆マーガリン		7
◆カレー粉		1.1
トマトケチャップ		1.5
中濃ソース		2
ウスターソース		2
しょうゆ		0.5
砂糖		0.1
ワイン(赤)		2
塩		0.9
クミン (パウダー)		0.3
チキンブイヨン		10
水		80

給食室の様子



機械や包丁で
野菜を切ります



カレールーを
作ります



調味料を
量っておきます



たまねぎが
あめ色になるまで
炒めます



カレールーを
入れて煮込みます



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 チキンブイオンを別容器にあける。
- 2 にんじん・たまねぎ・にんにく・しょうがを切る。
- 3 カレールーを作る。
- 4 釜に油を入れ、たまねぎをあめ色になるまで炒める。
- 5 釜に油を入れ、弱火でしょうが・にんにくを炒め、豚肉と1/3量のカレー粉・少量の塩を加えて炒める。
- 6 にんじんを入れ、さらに炒め、水・チキンブイオン・炒めたたまねぎを入れて煮込む。
- 7 煮えたら調味料を入れる。
- 8 カレールーを入れて弱火で煮込む。

横浜市立獅子ヶ谷小学校の給食

2019年



ごはん 牛乳 豚肉と切干しだいこんの煮物 みそ汁 納豆



豚肉と切干しだいこんの煮物		
材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		25
にんじん	せん	15
こまつな	2 cm	9
切干しだいこん	3 cm	6
ごま(白)		2
米油		0.5
しょうゆ		4
砂糖		1.8
みりん		1
水		5

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 切干しだいこんをもどし、切る。
- 2 こまつなを切り、ゆでる。
- 3 にんじんを切る。
- 4 ごまを切る。
- 5 油を熱し、豚肉・切干しだいこん・にんじんを炒め、水と調味料・ごまを入れて煮る。
- 6 こまつなを入れる。

給食室の様子



横浜市立獅子ヶ谷小学校の給食

11月 2018

●献立名●

はいがごはん 牛乳 ふくめ煮 ごましょうゆあえ のりのつくだ煮



給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
鶏肉(中角)		30
うずら卵缶		18
いか(短冊)		10
酒		1
凍り豆腐		3
さといも	乱	40
にんじん	小さめ乱	20
栗(蒸し)		10
こんにゃく	2cm角	15
しょうゆ		5.5
砂糖		2
みりん		2
酒		1
塩		0.25
削り節・水		30

ふくめ煮の作り方

- 1 だしをとる。
- 2 うずら卵缶をザルにあける。
- 3 栗を開封し、別容器にあける。
- 4 こんにゃくを切り、下ゆでする。
- 5 にんじん・さといもを切り、
さといもは下ゆでする。
- 6 いかを解凍し、酒につける。
- 7 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 8 だし汁を煮立て、鶏肉・こんにゃく・
にんじんを入れ、調味し、煮る。
- 9 さといも・凍り豆腐・いか・栗を入れる。



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

11月 2日(月)

横浜市立獅子ヶ谷小学校の給食 Aブロック



【献立名】

- ぶどうパン
- 鶏肉のから揚げ
- ボイルド
ブロッコリー
- 野菜スープ



鶏肉のから揚げの作り方

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
鶏肉(中角)		70	1 にんにくを切る。 2 鶏肉に下味をつける。 3 小麦粉とでんぷんを混ぜる。 4 鶏肉に粉をまぶし、油の温度 160～170℃で揚げる。
にんにく	みじん	0.2	
しょうゆ		1	
ワイン(白)		1	
塩		0.4	
こしょう		0.02	
からし		0.2	
オールスパイス		0.03	
小麦粉		6	
でんぷん		3	
揚げ油			