



麦ごはん 牛乳 ひじきごはんの具 魚のから揚げ 呉汁



ひじきごはんの具

材料名	切り方	1人分 g
きざみ油揚げ		5
凍り豆腐（細）		3
にんじん	せん	10
ひじき		2
炒りごま（白）		2
米油		0.5
しょうゆ		3.5
砂糖		1.3
みりん		0.5
削り節・水		10

（給食室での作り方を紹介します）

- 1 ひじきをもどし、水をきる。
- 2 だしをとる。
- 3 きざみ油揚げを熱湯に通す。
- 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、調味料・だし汁・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。



にんじん、だいこんの皮をおきます



だいずをゆでます



きざみ油揚げを熱湯に通します



野菜裁断機でねぎを切ります



ミキサーでだいずをすりつぶします



スメルトにでんぷん、米粉をまぶして揚げます



呉汁を作ります



ひじきごはんの具を作ります



高舟台小学校

6月

の給食

麦ごはん
牛乳
サンマー丼の具
はるさめスープ



サンマー丼の具		
材料	切り方	1人分 g
豚肉（細）		30
なると（スライス）		5
もやし		30
キャベツ	短冊	25
たまねぎ	うす	20
こまつな	2 c m	9
にんじん	せん	8
米油		0.7
しょうゆ		5
砂糖		0.8
食塩		0.3
こしょう		0.02
テンメンジャン		0.2
ごま油		0.3
でんぷん		2
チキンブイヨン		3
水		10

作り方	※給食室での作り方を紹介しています。
1	チキンブイヨンを別容器にあける。
2	こまつなを切り、ゆでる。
3	キャベツ・たまねぎ・にんじんを切る。
4	油を熱し、豚肉を炒め、にんじん・たまねぎ・もやしの順に炒める。
5	水・チキンブイヨン・調味料を入れる。
6	なると・キャベツを入れる。
7	水溶きでんぷんを入れる。
8	ごま油・こまつなを入れる。



たまねぎ、にんじんの皮をむきます

機械や包丁を使い、野菜を切ります



はるさめスープを作ります



サンマー丼の具を作ります





横浜市立高舟台小学校の給食



あげパン りゅうにゅう

やさいのスープに

メロン

●あげパン	しょうゆ	0.5
コッペパン	酒	1
揚げ油（米油）	塩	0.9
グラニュー糖	3 黒こしょう	0.02
砂糖	2 チキンブイヨン	15
塩	0.01 水	55
●野菜のスープ煮	●メロン	
豚肉（厚）	メロン（青肉）	1/8切
じゃがいも		
たまねぎ		
キャベツ		
にんじん		

※給食室での作り方を紹介しています。

あげパン

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

野菜のスープ煮

- 1 チキンブイオンを別容器にあける。
- 2 キャベツ・にんじん・たまねぎ・じゃがいもを切る。
- 3 水に豚肉を入れ、アクを取りながら煮る。
- 4 チキンブイオン・にんじん・たまねぎ・じゃがいもを入れて煮る。
- 5 煮えたらキャベツ・調味料を入れ、煮込む。

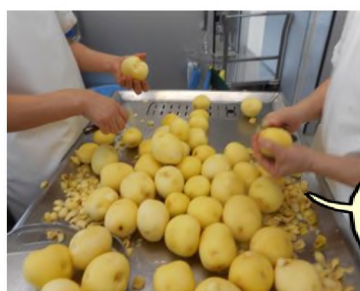
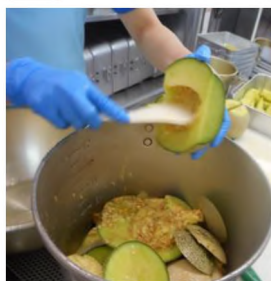
メロン

- 1 1/8に切る。



給食室をのぞいてみよう

メロンの種を取り除き
1/8に切ります



じゃがいもの芽を
取り除きます



野菜のスープ煮を
作ります



回転釜で
パンを揚げます





横浜市立高舟台小学校の給食



だいずとじゃこの炒り煮の作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
だいず(水煮)		13
ちりめんじゃこ		3
ごま(白)		2
米油		0.2
しょうゆ		0.7
砂糖		0.6
酒		1
水		0.8

- 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)

だいずとじゃこの炒り煮
を作ります



肉じゃがを作ります



だいずとじゃこの炒り煮を
クラスごとの食缶に秤で
量って配食します



給食室をのぞいてみよう



じゃがいもの芽を
取り除きます



即席漬を作ります



横浜市立高舟台小学校の給食



2021年



献立名

ごはん 牛乳 肉じゃが きゅうりの梅肉あえ 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		30
じゃがいも	2 c m角	60
たまねぎ	くし	50
にんじん	乱	20
つきこんにゃく	3 c m	30
米油		0.7
しょうゆ		5
砂糖		2
みりん		0.5
塩		0.1
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 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。

給食室をのぞいてみよう



たまねぎの皮をむきます



きゅうりの梅肉あえを作ります



調味料を量っておきます



だいずとじゃこの炒り煮を作ります

肉じゃがを作ります



横浜市立高舟台小学校の給食

2020年
9月

献立名 食パン 牛乳 ツナサンドの具 野菜のスープ煮 ぶどう



ツナサンドの具		
材料名	切り方	1人分(g)
まぐろ油漬(フレーク)		35
チーズ(角)		5
たまねぎ	みじん	16
にんじん	みじん	8
米油		0.5
砂糖		0.8
酢		2
塩		0.05
こしょう		0.01

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 まぐろ油漬をザルにあける。
- 2 たまねぎ・にんじんを切る。
- 3 油を熱し、たまねぎ・にんじんを炒める。
- 4 まぐろ油漬を入れ、煮えたら砂糖・塩・こしょうを入れる。
- 5 チーズを入れ、煮えたら火を止める直前に酢を入れる。

給食室の様子



にんじん・たまねぎの皮をむきます



ぶどうを加熱処理して、冷やします

※加熱処理とは・・・湯の温度85℃以上で30秒以上ゆでること。



じゃがいもの芽を取り除きます



ツナサンドの具を作ります



野菜のスープ煮を作ります



出来上がりの温度を確認します

横浜市立高舟台小学校の給食

2019年



●献立名●

ひじきごはん（はいがごはん） 牛乳 ししゃもフライ みそ汁

ひじきごはんの具

材料名	切り方	1人分(g)
油揚げ	せん	5
凍り豆腐(細)		2
にんじん	せん	15
ひじき		2
ごま(白)		2
米油		0.5
しょうゆ		3.8
砂糖		1.2
みりん		1.2
水		10

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 ひじきをもどし、水をきる。
- 2 油揚げを油抜きし、切る。
- 3 にんじんを切る。
- 4 ごまを切る。
- 5 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 6 油を熱し、ひじき・にんじんを炒め、調味料・水・凍り豆腐・油揚げを入れ、煮含める。（汁が少し残る程度）
- 7 ごまを入れる。

給食室の様子



横浜市立高舟台小学校の給食



●献立名●

ごはん 牛乳 親子煮 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



材料名	切り方	1人分(g)
鶏卵		40
鶏肉		20
凍り豆腐		3
じゃがいも	1cmいちょう	35
たまねぎ	うす	50
にんじん	3mmいちょう	12
糸みつば	2cm	3
米油		0.7
しょうゆ		5.5
砂糖		2
みりん		1
塩		0.4
削り節・水		10

親子煮の作り方

- 1 だしをとる。
- 2 糸みつば・にんじん・たまねぎ・じゃがいもを切る。
- 3 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 4 鶏卵を割る。
- 5 油を熱し、鶏肉・にんじんを炒める。
- 6 じゃがいもを炒める。
- 7 だし汁・調味料を入れ、たまねぎ・凍り豆腐を入れて煮る。
- 8 鶏卵をといて流し入れ、静かにへらを入れる。
- 9 糸みつばを入れる。

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。



12月 4日(金)

横浜市立高舟台小学校の給食

Hブロック



【献立名】

- ・丸パン
- ・牛乳
- ・コロッケ
- ・ボイルドキャベツ
- ・ボルシチ



ボルシチの作り方

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
豚肉		20	1 豚骨でスープをとる。
たまねぎ	うす	15	2 キャベツ・セロリー・にんじん・たまねぎ・にんにく・ビーツを切る。
キャベツ	せん	10	3 釜に油を入れ、弱火でにんにくを炒め豚肉を炒める。
ビーツ	せん	10	4 セロリー・たまねぎ・ビーツ・にんじんの順に加えて炒める。
にんじん	せん	7	5 スープを入れ、アクをとりながら煮込む。
トマトピューレー		4	6 キャベツを入れて調味し、煮込む。
セロリー	みじん	3	
にんにく	みじん	0.1	
米油		0.7	
砂糖		1.2	
酢		1.2	
ワイン(赤)		1	
塩		0.8	
こしょう		0.02	
豚骨・水		110	