

はいがごはん 牛乳 親子丼の具 みそ汁 黒みつかん



親子丼の具

材料名	切り方	1人分 g
鶏卵		35
鶏肉		20
凍り豆腐（細）		3
たまねぎ	うす	35
にんじん	3mm ちょう	10
しょうゆ		3.7
砂糖		1.2
みりん		0.9
食塩		0.1
削り節・水		5

（給食室での作り方を紹介します）

- 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。



肉に骨などが入っていないか、検品しています



卵を1個ずつ確認しながら割ります

クラスごとに、きなこ、黒みつかんを配食します



親子丼の具を作ります



みそ汁を作ります



十日市場小学校

の給食

November
11月

ごはん 牛乳
はくさいの中華炒め
中華スープ
グレープゼリー



はくさいの中華炒め		
材料	切り方	1人分 g
牛肉		40
はくさい	短冊	45
にんじん	短冊	10
ねぎ	ななめ	10
はるさめ	3 c m	4
ごま油		0.5
しょうゆ		1.3
食塩		0.45
黒こしょう		0.01
でんぷん		0.4
水		1

作り方	※給食室での作り方を紹介しています。
1	はくさいを葉とともに分けて切る。
2	ねぎ・にんじんを切る。
3	はるさめをもどし、切る。
4	ごま油を熱し、牛肉を炒め、にんじん・ねぎ・はくさいのものと順に炒める。
5	はくさいの葉を入れ、調味し、はるさめを入れる。
6	水溶きでんぷんでとろみをつける。



調味料を
量っておきます



卵を1個ずつ確認
しながら割ります

はくさいの
中華炒めを
作ります



中華スープを
作ります



横浜市立十日市場小学校の給食



12月



ごはん

3・4年生はさつまいもごはんです

ぎゅうにゅう さばのあんかけ

ほうとう

●さばのあんかけ		●ほうとう	
さば	60	ほうとう（冷）	30
でんぷん	2	豚肉	5
米粉	1	油揚げ	5
揚げ油（米油）		かぼちゃ	20
しょうゆ	3.5	だいこん	10
砂糖	2.8	ねぎ	10
みりん	1	こまつな	9
でんぷん	0.3	にんじん	5
水	10	ごぼう	5
		しょうゆ	1
		淡色辛みそ	5
		赤色辛みそ	1
		かたくちいわし・水	120

※給食室での作り方を紹介しています。

さばのあんかけ

- 1 たれを作る。
- 2 さばにでんぷん・米粉をまぶし、油の温度160～170℃で揚げる。
- 3 さばが熱いうちにたれをからめる。

ほうとう

- 1 だしをとる。
- 2 ほうとうを別容器にあける。
- 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 かぼちゃを下ゆでし、切る。
- 6 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。
- 7 だし汁に豚肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- 8 ごぼう・だいこん・にんじんを入れる。
- 9 煮えたら油揚げ・かぼちゃを入れ調味する。
- 10 ほうとうを下ゆでする。
- 11 ほうとう・ねぎを入れる。
- 12 こまつなを入れる。

ほうとうを
作ります

↑全校児童が育てて収穫したお米を使い、
学校で炊いたさつまいもごはん
(12月13日の給食の写真です)



給食室をのぞいてみよう



(低学年・高学年はごはん)

野菜は流水で
3回洗いますさばのあんかけ
を作ります煮干しで
だしをとりますスチームコンベクション
オープンでさつまいも
ごはんを炊きます

横浜市立十日市場小学校の給食



つみれ汁の作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
生つみれ		15
しょうが		0.6
淡色辛みそ		0.3
酒		0.3
でんぷん		0.5
だいこん	8mmいちょう	20
はくさい	短冊	15
ねぎ	小口	10
にんじん	5mmいちょう	8
淡色辛みそ		5
赤色辛みそ		2
削り節・水		110

- 1 だしをとる。
- 2 ねぎ・にんじん・だいこんを切る。
- 3 はくさいを葉とともに分けて切る。
- 4 しょうがをすり、汁にする。
- 5 生つみれにしょうが汁・酒・みそ・でんぷんを混ぜる。
- 6 だし汁に生つみれをつみ入れ、アクをとり、にんじん・だいこんを入れて煮る。
- 7 煮えたらはくさいのもとを入れる。
- 8 はくさいの葉・みそ・ねぎを入れる。



つみれ汁を作ります



牛肉と切干しだいこんの煮物を作ります

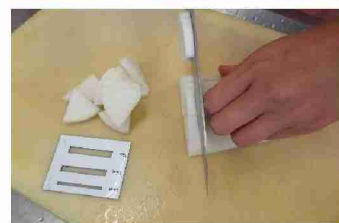


給食室をのぞいてみよう

だいこん・しょうがの皮をむきます



野菜は流水で3回洗います



昆布・削り節でだしをとります

横浜市立十日市場小学校の給食



2021年



献立名

食パン 牛乳 ツナのカレー炒め ミネストローネ チーズ



ツナのカレー炒め		
材料名	切り方	1人分(g)
まぐろ油漬(フレク)		35
じゃがいも	せん	30
たまねぎ	せん	20
にんじん	せん	5
エリンギ	半月	3
米油		0.5
トマトケチャップ		1.5
ウスターソース		0.8
塩		0.2
カレー粉		0.35

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・じゃがいも・エリンギを切る。
- 3 油を熱し、にんじん・たまねぎ・じゃがいも・エリンギを炒め、調味料を入れる。
- 4 野菜が煮えたら、まぐろ油漬けを入れる。

きょうれくしつ
給食室をのぞいてみよう



たまねぎの皮をむきます



じゃがいもの芽を取り除きます



いんげん豆をゆでます



ミネストローネを作ります



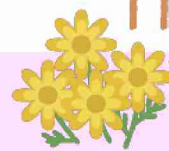
ツナのカレー炒めを作ります



横浜市立十日市場小学校の給食

2020年

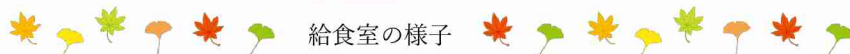
11月



献立名 はいがごはん チキンカレー ごま酢あえ プルーンはっこう乳



チキンカレー		
材料名	切り方	1人分(g)
鶏肉		25
じゃがいも	1.5 c m角	50
たまねぎ	1.5 c m角	60
にんじん	7mmいちょう	20
カットトマト(缶)		10
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
トマトケチャップ		2
中濃ソース		2
ウスターソース		0.5
しょうゆ		2.5
塩		0.8
水		65



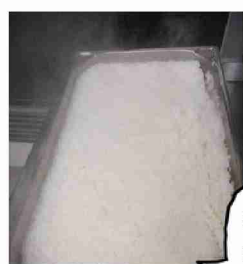
給食室の様子



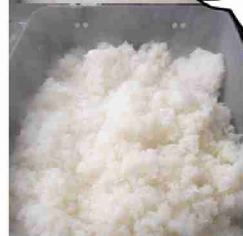
じゃがいもの芽を取り除きます



野菜を切ります



この日は1・2年生分を自校炊飯しました



ごま酢あえを作ります



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 カットトマト缶を別容器にあける。
- 2 にんじん・たまねぎ・にんにく・しょうが・じゃがいもを切る。
- 3 カレールーを作る。
- 4 釜に油を入れ弱火で、にんにく・しょうがを炒め、たまねぎを入れてよく炒め、鶏肉と1/3量のカレー粉・少量の塩を加えて炒める。
- 5 にんじん・じゃがいもを入れ、さらに炒め、水を加えて煮込む。
- 6 煮えたら、調味料・カットトマトを入れる。
- 7 カレールーを入れて弱火でよく煮込む。



カレールーを作ります



チキンカレーを作ります

横浜市立十日市場小学校の給食

2019年



中華丼（はいがごはん） 牛乳 ひじきと地元健康サラダ 湘南ゴールドゼリー



給食室の様子



ひじきと地元健康サラダ

材料名	切り方	1人分(g)
サラダ用こんにゃく		10
こまつな	2cm	10
にんじん	せん	5
ひじき		2
◆しょうゆ		2
◆酒		0.5
◆砂糖		0.6
◆塩		0.1
◇にんにく	みじん	0.05
◇しょうゆ		1.3
◇ごま油		1
◇酢		0.25
◇チキンブイヨン		0.3
◇水		3

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)

- ◆の調味料を煮立てる。
- ひじきをもどしゆでて、水をきり◆で下味をつける。
- ごま油を熱し、にんにくを入れ香りを出し◇の調味料を入れ煮立てる。
- こまつなを切り、ゆでる。
- にんじんを切り加熱処理する。
- サラダ用こんにゃくを加熱処理する。
- 配食直前に野菜・サラダ用こんにゃく・ひじきの水をきり、◇を入れ、あえる。

※加熱処理とは・・・湯の温度85℃以上で30秒以上ゆでること。

「ひじきと地元健康サラダ」は
十日市場小の独自献立です。

緑区の区制50周年を記念し、緑区の栄養教諭・栄養職員が「よこはま地産地消サポート店」のメニューを参考にし、季節の野菜を味わえる記念給食を考えました。

横浜市立十日市場小学校の給食



●献立名●

麦ごはん 牛乳 肉そぼろ 卵そぼろ さつき汁

給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
豚肉(ひき)		35
乾燥大豆(粒状)		3
にんじん	みじん	15
しょうが	みじん	0.5
しょうゆ		5
砂糖		2
みりん		1
酒		1
鶏卵		40
米油		0.7
砂糖		2.4
塩		0.04

肉そぼろ・卵そぼろの作り方

肉そぼろ

- 1 乾燥大豆をもどし、しぼる。
- 2 にんじん・しょうがを切る。
- 3 調味料にしょうが・にんじん・ひき肉を入れ、ほぐして火をつける。
- 4 乾燥大豆を入れ、汁がなくなるまで炒る。

卵そぼろ

- 1 鶏卵を割る。
- 2 油を熱し、鶏卵をといて流し入れ、調味料を入れて炒り卵にする。

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。



7月 9日 (木)

横浜市立十日市場小学校の給食 Dブロック



【献立名】

- ・黒パン
- ・牛乳
- ・あじフィレフライ
- ・卵とトマトのスープ
- ・ボイルドキャベツ



卵とトマトのスープの作り方

給食の作り方です。参考に見てみてくださいね。

材料	切り方	一人分 g	作り方
鶏卵		20	【卵とトマトのスープ】 1 豚骨でスープをとる。 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 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 スープに豚肉を入れ、アクをとりながら煮る。 8 たまねぎを入れ、煮えたらトマト・えのきたけを入れ調味し、豆腐を入れる。 9 水溶きでんぷんを入れ、鶏卵をといて流し入れる。 10 糸寒天を洗い、しぼる。 11 しょうが汁・糸寒天を入れる。 12 こまつなを入れ火を止める。
木綿豆腐	1cm角	15	
豚肉(細)		10	
トマト	1.5cm角	20	
たまねぎ	うす	15	
えのきたけ	2cm	5	
こまつな	2cm	5	
しょうが	汁	0.3	
糸寒天		0.5	
しょうゆ		1	
塩		1	
こしょう		0.02	
でんぷん		1	
豚骨・水		120	