

黒パン 牛乳 マカロニのクリーム煮 アスパラガスのソテー



アスパラガスのソテー

材料名	切り方	1人分 g
アスパラガス	2cm ながめ	20
スイートコーン(ホール)		10
にんじん	せん	5
米油		0.3
食塩		0.2
こしょう		0.01

（給食室での作り方を紹介します）

- 1 スイートコーン（ホール）をザルにあける。
- 2 アスパラガスを切り、下ゆでする。
- 3 にんじんを切る。
- 4 油を熱し、にんじん・コーン・アスパラガスを炒め、調味する。



たまねぎ・
にんじんの皮を
むきます



野菜は流水で
3回洗います

クラスごとに
パンや牛乳を
詰め替えます



アスパラガスを下ゆでします



マカロニを
ゆでます



アスパラガスの
ソテーを作ります



ホワイトルー
を作ります



マカロニの
クリーム煮を
作ります



豊田小学校

11月Novemberの給食

麦ごはん 牛乳
肉そぼろ
ごまじょうゆあえ
のっぺい汁

のっぺい汁		
材料	切り方	1人分g
鶏肉		10
さといも	8mm半月	15
だいこん	5mmいちよう	20
ねぎ	小口	10
にんじん	5mmいちよう	8
しめじ		5
しょうゆ		3
食塩		0.4
でんぷん		1
割り節・水		110



作り方 ※給食室での作り方を紹介しています。

1 だしをとる。
2 さといも・だいこん・ねぎ・にんじんを切り、しめじはほぐす。
3 だし汁に鶏肉を入れ、アクをとりながら煮る。
4 だいこん・にんじん・しめじ・さといもを入れ、煮えたら調味する。
5 水溶きでんぷんを入れ、ねぎを入れる。



野菜は流水で3回洗います



ごまを炒ります



機械や包丁を使い野菜を切ります



だいこん・さといもの皮をむきます



もやしを下ゆでします



肉そぼろを作ります



ごまじょうゆあえを作ります



割り節でだしをとります



のっぺい汁を作ります

横浜市立豊田小学校の給食



ごはん ぎゅうにゅう

はまなちゃんあまみそやさしいため

かきたまじる

●はま菜ちゃん 甘みそ野菜炒め	●かきたま汁	
豚肉	鶏卵	15
油揚げ	こまつな	9
じゃがいも	ねぎ	8
にんじん	えのきたけ	5
なす	しょうゆ	0.5
ピーマン	酒	1
ねぎ	塩	0.7
しょうが	でんぶん	1
米油	削り節・だし昆布・水	120
しょうゆ		
砂糖		
淡色辛みそ		
酒		
でんぶん		
水		

※給食室での作り方を紹介しています。

はま菜ちゃん甘みそ野菜炒め

- 1 油揚げを油抜きし、切る。
- 2 ピーマンを切り、下ゆでする。
- 3 なす・ねぎ・にんじん・しょうが・じゃがいもを切る。なすは水につける。
- 4 調味料を合わせておく。
- 5 釜に油を入れ、弱火でしょうがを炒め豚肉を炒める。
- 6 にんじん・じゃがいもを炒める。
- 7 なす・ねぎ・油揚げを炒める。
- 8 火が通ったら、ピーマン・合わせ調味料を加える。
- 9 水溶きでんぶんを入れる。

かきたま汁

- 1 削り節・昆布でだしをとる。
- 2 こまつなを切り、下ゆでする。
- 3 えのきたけ・ねぎを切る。
- 4 鶏卵を割る。
- 5 だし汁にえのきたけを入れ、煮えたら調味料、水溶きでんぶんを入れる。
- 6 鶏卵をといて流し入れ、ねぎを入れる。
- 7 こまつなを入れる。

かきたま汁を
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



じゃがいもの芽を
取り除きます



機械や包丁を使い、
野菜を切ります



油揚げを熱湯に
通し油抜き
します



ピーマンを
下ゆでします



はま菜ちゃん
甘みそ炒めを
作ります





横浜市立豊田小学校の給食

献立名

麦ごはん
牛乳
いわしのかば焼き
即席漬
みそ汁

いわしのかば焼きの作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
いわし		40
でんぷん		1.6
米粉		0.8
揚げ油(米油)		
しょうが		0.6
しょうゆ		3
砂糖		3
みりん		1
でんぷん		0.3
水		10

- 1 しょうがをすり、汁にする。
- 2 たれを作る。
- 3 いわしにでんぷん・米粉をまぶし、油の温度160～170℃で揚げる。
- 4 いわしが熱いうちにたれをからめる。
(一人2枚)



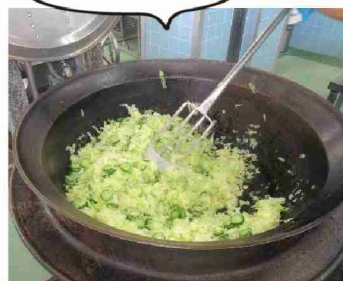
かば焼きのたれ
を作ります



いわしを揚げ、クラスごと
に配食し、たれをかけます



即席漬を作ります



みそ汁を作ります



給食室をのぞいてみよう



こまつなを下ゆでし、
流水で冷まします



削り節でだし
をとります



横浜市立豊田小学校の給食

2021年
10月



献立名

黒パン 牛乳 さけのクリームシチュー ひじきサラダ グレープゼリー



きょうしつ
給食室をのそいてみよう



野菜は流水で
3回洗います



じゃがいもの皮は
機械でむきます
芽の部分は手作業
で取り除きます



たまねぎ・にんじんの
皮をむきます



ホワイトルー
を作ります



ひじきをゆでます



ひじきサラダを
作ります



さけのクリームシチュー
を作ります



さけのクリームシチュー
を作ります

さけのクリームシチュー
を作ります

さけのクリームシチュー		
材料名	切り方	1人分(g)
「さけ(角)		30
「ワイン(白)		2
じゃがいも	1.5 c m角	40
たまねぎ	2 c m角	40
こまつな	2 c m	9
にんにく	みじん	0.1
米油		0.7
「小麦粉		2.5
「バター		2.5
牛乳		20
豆乳		20
脱脂粉乳		5
粉チーズ		2
塩		0.8
こしょう		0.02
水		40

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)

- こまつなを切り、下ゆです。
- じゃがいも・にんにく・たまねぎを切る。
- ホワイトルーを作る。
- さけをゆで、ワインにつける。
- 釜に油を入れ、弱火でにんにくを炒め、たまねぎを入れてよく炒める。
- じゃがいもを入れさらに炒め、水を加える。
- 材料が煮えたら調味する。
- ルーを入れ、牛乳・溶いた脱脂粉乳・豆乳を入れ弱火で煮込む。
- さけ・粉チーズを入れる。
- こまつなを入れる。

横浜市立豊田小学校の給食

2020年



献立名 麦ごはん 牛乳 八宝菜 中華あえ



給食室の様子



たまねぎ・しょうがの皮をむきます

ごまを炒ります

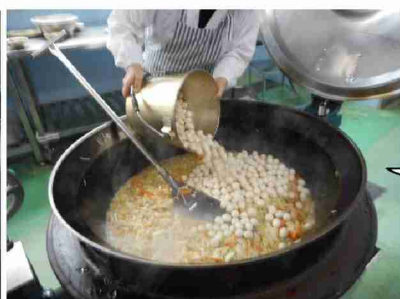


野菜を切ります

こまつなをゆでます



缶詰を開けます



八宝菜		
材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		20
うずら卵(缶)		20
いか(短冊)		10
酒		1
むきえび		10
酒		1
はくさい	短冊	40
たまねぎ	7mmうす	30
もやし		20
にんじん	短冊	10
こまつな	2cm	9
しょうが	みじん	0.5
米油		0.7
しょうゆ		1
砂糖		0.3
塩		0.9
こしょう		0.02
ごま油		0.2
でんぷん		3
チキンブイヨン		5
水		20

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 うずら卵缶をザルにあける。
- 2 チキンブイヨンを別容器にあける。
- 3 こまつなを切り、ゆでる。
- 4 はくさいを葉とともに分けて切る。
- 5 たまねぎ・にんじん・しょうがを切る。
- 6 いか・むきえびを解凍し、酒につける。
- 7 釜に油を入れ、弱火でしょうがを炒め、豚肉を炒める。
- 8 にんじん・たまねぎ・はくさいのもと・もやしを炒め、水・チキンブイヨンを入れ、調味する。
- 9 煮えたら、いかを入れる。
- 10 うずら卵・むきえび・はくさいの葉を入れる。
- 11 水溶きでんぷんを入れ、こまつなを入れる。
- 12 ごま油を入れる。

八宝菜を作ります

中華あえを作ります



横浜市立豊田小学校の給食



ひじきごはん（麦ごはん） 牛乳 はたはたのから揚げ 呉汁

ひじきごはんの具

材料名	切り方	1人分(g)
油揚げ	せん	5
凍り豆腐(細)		2
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
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



横浜市立豊田小学校の給食

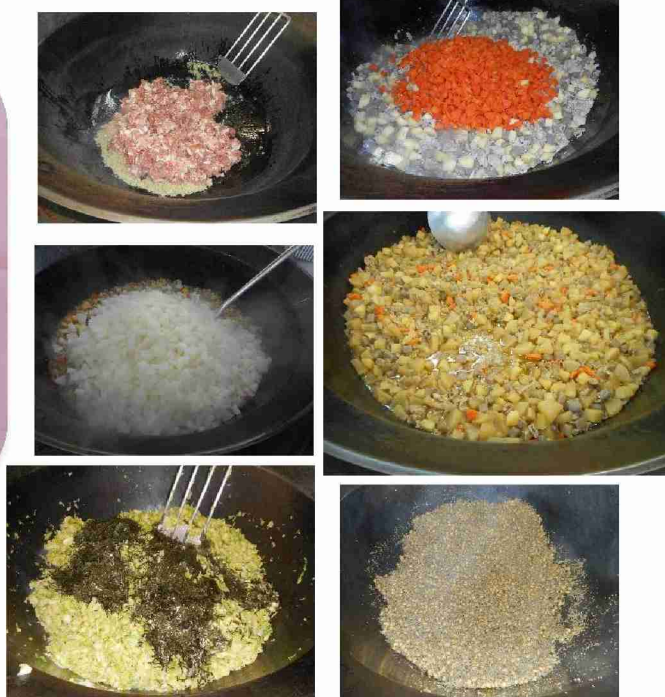


●献立名●

はいがごはん 牛乳 豚肉とだいこんの煮物 磯香あえ 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)
豚肉		25
じゃがいも	1.5cm角	30
だいこん	1.5cmいちょう	70
にんじん	5mmいちょう	10
しょうが	みじん	0.7
こんにゃく	1.5cm角	25
米油		0.7
しょうゆ		7
砂糖		1.3
みりん		1.1
食塩		0.1
削り節・水		15

豚肉とだいこんの煮物の作り方

- 1 だしをとる。
- 2 こんにゃくを切り、下ゆでする。
- 3 にんじん・だいこん・しょうが・じゃがいもを切り、だいこんは下ゆでする。
- 4 釜に油を入れ、弱火でしょうがを炒め、豚肉を入れ炒める。
- 5 こんにゃく・にんじん・じゃがいもの順に炒め、調味する。
- 6 だし汁を入れ、だいこんを入れて煮含める。



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

10月3日(月)

横浜市立豊田小学校の給食 Gブロック



【献立名】

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・さばのたつた揚げ
- ・磯香あえ
- ・けんちん汁

けんちん汁の作り方

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
木綿豆腐	1 cm角	20	1 削り節・昆布でだしをとる。
油揚げ	短冊	5	2 豆腐を切り、流水に通す。
さといも	7 mm半月	10	3 油揚げを油抜きし、切る。
だいこん	5 mmいちょう	10	4 こんにゃくを切り、下ゆでする。
こまつな	2 cm	9	5 こまつなを切り、下ゆでする。
にんじん	5 mmいちょう	8	6 ねぎ・にんじん・だいこん・さといも・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
ごぼう	ささがき	5	7 ごま油を熱し、ごぼう・こんにゃく・にんじん・だいこんを炒め、だし汁・さといもを入れる。
ねぎ	小口	5	8 野菜が煮えたら、豆腐・油揚げを入れ、調味し、ねぎを入れる。
こんにゃく	短冊	10	9 こまつなを入れる。
ごま油		0.3	
しょうゆ		3.2	
食塩		0.4	
削り節(薄)		1	
だし昆布		0.3	
水		120	