

ごはん 牛乳 はま菜ちゃん友達丼の具 みそ汁 フルーツかん(ぶどう)



はま菜ちゃん友達丼の具

材料名	切り方	1人分 g
鶏卵		30
豚肉		20
たまねぎ	うす	40
こまつな	2 c m	9
にんじん	3mm ちょう	5
ごぼう	さががき	5
しょうゆ		5
砂糖		1
みりん		3
酒		3
水		8

（給食室での作り方を紹介します）

- 1 こまつなを切り、ゆでる。
- 2 たまねぎ・にんじん・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
- 3 鶏卵を割る。
- 4 水・調味料を煮立て、豚肉・ごぼう・にんじん・たまねぎを入れて煮る。
- 5 鶏卵をといて流し入れ、静かにへらをいれる。
- 6 こまつなを入れる。

工場で炊いたごはんが届きます



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



フルーツかんを作ります



削り節でだしをとります



はま菜ちゃん友達丼の具を作ります



機械や包丁を使い野菜を切ります



卵を1個ずつ確認しながら割ります



みそ汁を作ります



綱島東小学校

10月Octoberの給食

ぶどうパン 牛乳
きのこスパゲティ
コーンサラダ
チーズ



きのこスパゲティ		
材料	切り方	1人分g
スパゲティ		30
まぐろ油漬（フレーク）		20
たまねぎ	うす	50
しめじ		10
えのきたけ	2 c m	10
こまつな	2 c m	9
にんにく	みじん	0.2
オリーブ油		0.7
しょうゆ		2.2
食塩		0.6
黒こしょう		0.03

- 作り方
- ※給食室での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 こまつなを切り、ゆでる。

3 えのきたけを切り、しめじをほぐす。

4 たまねぎ・にんにくを切る。

5 釜にオリーブ油を入れ、弱火でにんにくを炒め、たまねぎを炒め、しめじ・えのきたけを入れる。

6 まぐろ油漬を入れ、調味する。

7 スパゲティをかためにゆでる。

8 スパゲティを入れる。

9 こまつなを入れる。



きゅうり・キャベツ
を加熱処理し流水で
冷まします

※加熱処理とは・・
湯の温度85℃以上で
30秒以上ゆでること



機械や包丁を使い、
野菜を切ります



こまつなを
ゆでます

ドレッシングソース
を作り、クラスごとに
配食します



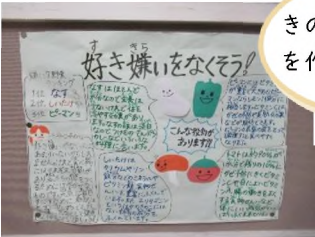
給食室ホールの
掲示物です



コーンサラダを
作ります



スパゲティを
ゆでます



きのこスパゲティ
を作ります



横浜市立綱島東小学校の給食



10月



給食室をのぞいてみよう

昆布・削り節で
だしをとります本日は さけフレークを使わず、
さけを焼いてほぐしますさつまいもを
下ゆでします秋味ごはんの具
を作ります

すまし汁を作ります

ごはん ぎゅうにゅう

あきあじごはんのぐ

さつまいもとくりのあまに すましじる

●秋味ごはんの具

さけ（フレーク）

●さつまいもと栗の甘煮

凍り豆腐（細）

さつまいも

にんじん

栗（蒸し）

しめじ

砂糖

米油

みりん

しょうゆ

塩

砂糖

水

みりん

●すまし汁

酒

絹ごし豆腐

塩

うずら卵（缶）

削り節・水

ねぎ

こまつな

にんじん

しょうゆ

酒

塩

削り節・だし昆布・水

110

※給食室での作り方を紹介しています。

秋味ごはんの具

1 だしをとる。

2 にんじんを切る。

3 しめじをほぐす。

4 さけフレークを解凍し、別容器に
あける。

5 凍り豆腐をもどし、しぼる。

6 油を熱し、にんじんを炒め、調味し
だし汁・凍り豆腐・しめじを入れて
煮る。

7 さけを入れて煮含める。

さつまいもと栗の甘煮

1 栗を開封し、別容器にあける。

2 さつまいもを切り、水につける。

3 さつまいもを固めに下ゆでする。

4 調味料・水を煮立て、さつまいもを
入れて煮る。

5 栗を入れて煮含める。

すまし汁

1 削り節・昆布でだしをとる。

2 豆腐を切り、流水に通す。

3 うずら卵缶をザルにあける。

4 こまつなを切り、下ゆでする。

5 にんじん・ねぎを切る。

6 だし汁ににんじんを入れ、煮る。

7 うずら卵を入れ、煮えたら調味する。

8 豆腐を入れ、ねぎを入れる。

9 こまつなを入れる。



横浜市立綱島東小学校の給食

献立名

チーズパン
牛乳
米粉トマトシチュー
野菜ソテー
スイートポテト

学校独自の献立です

スイートポテトの作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
さつまいも	うす	25
生クリーム		5.5
砂糖		2.3
バター		1.3

- 1 さつまいもを切り、下ゆでする。
- 2 さつまいもをつぶし、砂糖を入れる。
- 3 溶かしバター・温めた生クリームを入れて混ぜる。
- 4 パットに入れ、オーブンで焼く。

給食室をのぞいてみよう

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



さつまいもの皮をむき、切ります



野菜ソテーを作ります

さつまいもを下ゆでします



バター・生クリームを温めておきます



さつまいもをつぶし、砂糖・溶かしバター・生クリームを入れて混ぜます

米粉トマトシチューを作ります



1人分ずつパットに並べ、オーブンで焼きます



横浜市立綱島東小学校の給食



2021年



献立名

はいがごはん 牛乳 肉そぼろ 磯香あえ つみれ汁



つみれ汁		
材料名	切り方	1人分(g)
生つみれ		18
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	5 mm いちょう	30
ねぎ	小口	10
にんじん	5 mm いちょう	10
わかめ(生)	2 c m	2
淡色辛みそ		4
赤色辛みそ		2
削り節・水		110

給食室をのそいてみよう



機械や包丁を使い
材料を切ります



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 だしをとる。
- 2 ねぎ・にんじん・だいこんを切る。
- 3 しょうがをすり、汁にする。
- 4 わかめを切る。
- 5 生つみれにしょうが汁・酒・でんぷん・みそを入れて混ぜる。
- 6 だし汁に生つみれをつみ入れ、アクをとり、にんじん・だいこんを入れ煮る。
- 7 煮えたら、みそ・ねぎ・わかめを入れる。



削り節でだしをとります



生つみれに調味料等を入れて混ぜておきます



つみれ汁を
作ります



みそをだして
溶いておきます



キャベツを
下ゆでします



磯香あえを作ります



肉そぼろを
作ります



横浜市立綱島東小学校の給食

2020年



献立名 丸パン 牛乳 カレービーンズシチュー キャベツサラダ みかん



カレービーンズシチュー

材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		20
だいず		17
チーズ(角)		3
じゃがいも	1.5 c m角	40
たまねぎ	1.5 c m角	45
にんじん	1 c m角	10
にんにく	みじん	0.1
米油		0.7
◆小麦粉		2.5
◆マーガリン		2.5
◆カレー粉		0.8
トマトケチャップ		1
中濃ソース		2
しょうゆ		1
塩		0.65
水		50

給食室の様子



だいずをゆでます



野菜を切ります

カレールーを作ります



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 だいずをやわらかくゆでる。
- 2 にんじん・たまねぎ・にんにく・じゃがいもを切る。
- 3 カレールーを作る。
- 4 釜に油を入れ、弱火でにんにくを炒め、たまねぎを入れてよく炒め、豚肉と1/3量のカレー粉・少量の塩を入れて炒める。
- 5 にんじん・じゃがいもを入れ、さらに炒め、水を入れて煮る。
- 6 煮えたらだいずを入れ、調味する。
- 7 カレールーを入れ、弱火でよく煮込む。
- 8 チーズを入れる。

調味料を量っておきます



キャベツサラダを作ります



カレービーンズシチューを作ります



横浜市立綱島東小学校の給食



黒パン 牛乳 ホワイトシチュー ごぼうソテー りんご



給食室の様子



ホワイトシチュー		
材料名	切り方	1人分(g)
鶏肉		20
ベーコン		2
じゃがいも	1.5cm角	30
たまねぎ	1.5cm角	40
いんげん豆ペースト		30
にんじん	5mmちょう	10
米油		0.7
◆バター		2
◆小麦粉		2
牛乳		20
豆乳		20
脱脂粉乳		5
塩		0.85
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)

- 1 いんげん豆ペーストを別容器にあける。
- 2 にんじん・たまねぎ・じゃがいもを切る。
- 3 ホワイトルーを作る。(◆の材料)
- 4 釜に油を入れ、弱火でベーコンを炒め、鶏肉を炒める。
- 5 たまねぎ・にんじんを入れ炒め、じゃがいも・水を入れて煮る。
- 6 煮えたら、いんげん豆ペーストを入れ調味する。
- 7 ホワイトルーを入れ、弱火で煮込む。
- 8 牛乳、牛乳で溶いた脱脂粉乳・豆乳を入れ、弱火で煮込む。



港北区の学校は、梅酒を使った給食のメニューがあります

横浜市立綱島東小学校の給食



●献立名●

ごはん 牛乳 凍り豆腐のそぼろ煮 みそ汁 のりのつくだ煮



給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
凍り豆腐		10
豚肉(ひき)		15
にんじん	せん	10
こまつな	2cm	9
ねぎ	小口	8
米油		0.7
しょうゆ		3
砂糖		1.4
みりん		1
塩		0.2
でんぷん		1
削り節・水		30

凍り豆腐のそぼろ煮の作り方

- 1 だしをとる。
- 2 こまつなを切り、ゆでる。
- 3 にんじん・ねぎを切る。
- 4 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 5 釜に油を入れ、豚肉・にんじんを炒め、調味料・だし汁を入れ煮る。
- 6 にんじんが煮えたら、ねぎ・凍り豆腐を入れる。
- 7 煮えたら、水溶きでんぷんを入れ、こまつなを入れる。



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

6月29日(月)

横浜市立綱島東小学校



【献立名】

- ごはん
- 牛乳
- さばのみそ煮
- ごまじょうゆ
あえ
- けんちん汁

