

ごはん 牛乳 さばのあんかけ ほうとう



ほうとう		
材料名	切り方	1人分 g
ほうとう（冷凍）		30
豚肉		5
油揚げ	短冊	5
かぼちゃ（冷凍）		20
だいこん	5mmちょう	10
ねぎ	ななめ	10
こまつな	2cm	9
にんじん	3mmちょう	5
ごぼう	さががき	5
しょうゆ		1
淡色辛みそ		5
赤色辛みそ		1
削り節・水		120

（給食室での作り方を紹介します）

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



だいこんの皮をむきます



野菜は流水で3回洗います



機械や包丁を使い材料を切ります



さばのあんかけを作ります



ほうとうを作ります



子どもたちが配膳する時参考になるよう、サンプルを展示します



洋光台第四小学校

September 9月 の給食

ごはん 牛乳
はま菜ちゃん甘みそ
野菜炒め
かきたま汁
焼きのり



はま菜ちゃん甘みそ野菜炒め		
材料	切り方	1人分g
豚肉		30
油揚げ	短冊	5
じゃがいも	せん	25
にんじん	せん	30
なす	半月	10
ピーマン	せん	8
ねぎ	ななめ	5
しょうが	みじん	1
米油		0.7
◆しょうゆ		1.6
◆砂糖		1.5
◆淡色辛みそ		5.5
◆酒		0.8
でんぷん		1
水		4

作り方	※給食室での作り方を紹介しています。
1	油揚げを油抜きし、切る。
2	ピーマンを切り、ゆでる。
3	ねぎ・にんじん・しょうが・じゃがいも・なすを切り、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	にんじんを炒める。
7	なす・ねぎ・油揚げ・じゃがいもを炒める。
8	火が通ったら、合わせ調味料を加え、ピーマンを入れる。
9	水溶きでんぷんを入れる。



卵を1個ずつ確認しながら割ります

しょうゆ・砂糖・みそ・酒を混ぜ合わせておきます

はま菜ちゃん甘みそ野菜炒めを作ります



かきたま汁を作ります



別鍋でアレルギー除去食を作ります



横浜市立洋光台第四小学校の給食

12月



はいがごはん ギゅうにゅう

ひじきごはんのぐ

さかなのからあげ けんちんじる

●ひじきごはんの具	揚げ油（米油）		
油揚げ	5	塩	0.1
凍り豆腐（細）	3		
にんじん	10	●けんちん汁	
ひじき	2	木綿豆腐	20
ごま（白）	2	油揚げ	5
米油	0.5	さといも	10
しょうゆ	3.5	だいこん	15
砂糖	1.2	にんじん	10
みりん	0.8	ねぎ	10
削り節・水	10	ごぼう	5
		こんにゃく	10
●魚のから揚げ		ごま油	0.5
スマルト	45	しょうゆ	4.2
でんぷん	2	塩	0.35
米粉	1	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。



給食室をのぞいてみよう

スマルトに米粉・
でんぷんをまぶし、
揚げます昆布・削り節で
だしをとります

ひじきごはんの具

- 1 ひじきをもどし、水をきる。
- 2 だしをとる。
- 3 油揚げを油抜きし、切る。
- 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、だし汁・調味料・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。

魚のから揚げ

- 1 塩を弱火で炒る。
- 2 スマルトに米粉・でんぷんをまぶし、油の温度160～170℃で揚げる。
- 3 揚げたスマルトに塩をふる。

けんちん汁

- 1 削り節・昆布でだしをとる。
- 2 豆腐を切り、流水に通す。
- 3 油揚げを油抜きし、切る。
- 4 こんにゃくを切り、下ゆでする。
- 5 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。
- 6 ごま油を熱し、ごぼう・こんにゃく・にんじん・だいこんを炒める。
- 7 だし汁を入れ、さといもを入れる。
- 8 煮えたら調味し、豆腐・油揚げ・ねぎを入れる。

けんちん汁を
作りますひじきごはんの具
を作ります



横浜市立洋光台第四小学校の給食



秋味ごはんの具の作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
さけ(冷フレーク)		30
栗(蒸し)		15
にんじん	みじん	10
ごぼう	さがき	10
しめじ		5
米油		0.5
しょうゆ		2
砂糖		1
みりん		1
酒		1.5
塩		0.4
水		10

- 1 栗を開封し、別容器にあける。
- 2 しめじをほぐし、にんじん・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
- 3 さけフレークを解凍し、別容器にあける。
- 4 油を熱し、にんじん・ごぼうを炒め、調味料・水・しめじを入れて煮る。
- 5 さけ・栗を入れて煮含める。

給食室をのぞいてみよう



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



だんごにでんぷんを
まぶし、揚げます



沢煮椀を作ります



秋味ごはんの具
を作ります



横浜市立洋光台第四小学校の給食

12月

2021年



献立名

ごはん 牛乳 生揚げと豚肉のみそ炒め かきたま汁



きゅうり・しょうが
給食室をのそいてみよう



昆布・削り節で
だしをとります



生揚げと豚肉の
みそ炒めを作ります



機械や包丁を使い
材料を切ります



生揚げと別煮します



生揚げと豚肉のみそ炒め		
材料名	切り方	1人分(g)
生揚げ	2cm角	60
しょうゆ		1.5
砂糖		1.5
水		10
豚肉		15
しょうゆ		0.3
酒		1
たまねぎ	2 c m角	40
こまつな	2 c m	9
にんじん	3 mm いちょう	8
しょうが	みじん	1
米油		0.7
しょうゆ		0.5
赤色辛みそ		2.5
トウバンジャン		0.2
でんぷん		0.5
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 生揚げを油抜きして切り、別煮する。
- 2 こまつなを切り、ゆでる。
- 3 にんじん・たまねぎ・しょうがを切る。
- 4 釜に油を入れ、弱火でしょうがを炒め、トウバンジャンを入れる。
- 5 豚肉を炒め、酒・しょうゆをふり入れる。
- 6 たまねぎ・にんじんを入れてよく炒め、調味する。
- 7 水溶きでんぷんを入れ、生揚げを入れる。
- 8 こまつなを入れる。

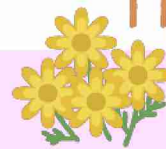
かきたま汁を作ります



横浜市立洋光台第四小学校の給食

2020年

11月



献立名 ロールパン 牛乳 ソース焼きそば 中華あえ みかん



ソース焼きそば		
材料名	切り方	1人分(g)
むし中華めん		45
揚げ油 (米油)		5
豚肉		20
いか (短冊)		10
酒		1
キャベツ	短冊	50
もやし		35
たまねぎ	うす	30
にんじん	せん	15
にら	2 c m	5
青のり		0.2
米油		0.7
中濃ソース		5
ウスターソース		8
塩		0.4
こしょう		0.02

給食室の様子



機械や包丁を使い、
野菜を切ります



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 キャベツ・にら・にんじん・たまねぎを切る。
- 2 いかを解凍し、酒につける。
- 3 めんを油の温度180～200℃で揚げる。
- 4 油を熱し、豚肉・にんじん・たまねぎ・いか・もやし・キャベツ・にらを炒め、調味する。
- 5 めん・青のりを入れる。

にんじん・だいこん
を下ゆでします



中華あえを
作ります

ソース焼きそば
を作ります

めんを油で
揚げます



横浜市立洋光台第四小学校の給食



ごはん 牛乳 鶏肉のたつた揚げ ボイルドキャベツ かきたま汁



かきたま汁

材料名	切り方	1人分(g)
鶏卵		25
ねぎ	小口	10
こまつな	2 cm	9
えのきたけ	2 cm	5
かんぴょう	1 cm	1
しょうゆ		0.5
酒		1
塩		0.9
でんぷん		1
削り節・水		110

給食室の様子



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 こまつなを切り、下ゆでする。
- 3 えのきたけ・ねぎを切る。
- 4 かんぴょうをもどし、切る。
- 5 鶏卵を割る。
- 6 だし汁にかんぴょうを入れ、煮る。
- 7 煮えたら調味し、えのきたけを入れ、水溶きでんぷんを入れる。
- 8 鶏卵をといて流し入れ、ねぎを入れる。
- 9 こまつなを入れる。



横浜市立洋光台第四小学校の給食



2018

●献立名●

チーズパン 牛乳 きのコスパゲティ フレンチサラダ フルーツかん（オレンジ）

給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
オレンジジュース		40
砂糖		4
粉寒天		0.4
水		16

フルーツかん（オレンジ）の作り方

- 1 水に寒天を加えてよく混ぜ、点火し、沸騰後、完全に溶けるまでよく煮る。
- 2 砂糖を加え、煮る。
- 3 オレンジジュースを加え、よく混ぜる。
- 4 バットに流し入れ、あら熱がとれたら冷蔵庫に入れる。



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12日(木)

横浜市立洋光台第四小学校の給食 Hブロック



【献立名】

- はいがごはん
- 牛乳
- ししゃもの素揚げ
- のっぺい汁
- 納豆



のっぺい汁の作り方

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
鶏肉		20	1 だしをとる。
さといも	7mm半月	20	2 こんにゃくを切り、下ゆでする。
だいこん	5mmいちょう	20	3 こまつなを切り、下ゆでする。
にんじん	5mmいちょう	10	4 さといも・だいこん・にんじん・ねぎを切る。
こまつな	2cm	8	5 だし汁に鶏肉を入れ、アクをとりながら煮る。
ねぎ	小口	8	6 こんにゃく・にんじん・だいこん・さといもを入れる。
こんにゃく	短冊	10	7 煮えたら、調味する。
しょうゆ		4	8 水溶きでんぷんを入れ、ねぎを入れる。
塩		0.3	9 こまつなを入れ、火を止める。
でんぷん		1	
削り節(薄)・水		100	