

横浜市立岡村小学校の給食



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



給食室をのぞいてみよう



ひじき・凍り豆腐をもどします

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。



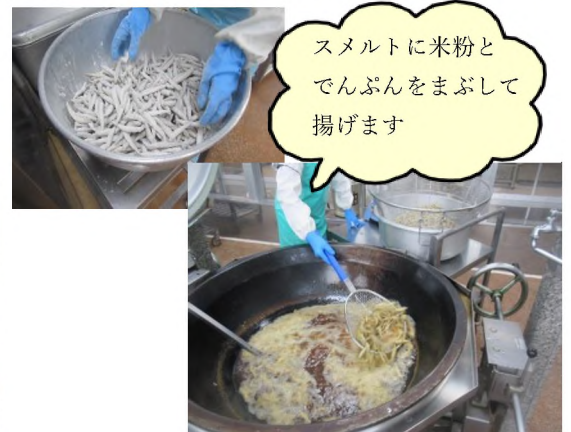
けんちん汁を作ります



スマルトに米粉とでんぷんをまぶして揚げます



ひじきごはんの具を作ります





横浜市立岡村小学校の給食



かきたま汁の作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
鶏卵		25
木綿豆腐	1cm角	15
ねぎ	小口	10
こまつな	2cm	9
しょうゆ		0.8
塩		0.8
でんぷん		1
削り節・だし昆布・水		120

- 1 削り節・昆布でだしをとる。
- 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 ねぎを切る。
- 5 鶏卵を割る。
- 6 だし汁に調味料・豆腐を入れ、水溶きでんぷんを入れる。
- 7 鶏卵をといて流し入れ、ねぎを入れる。
- 8 こまつなを入れる。

給食室をのぞいてみよう



野菜は流水で3回洗います



機械や包丁を使い、野菜を切ります

和風ソースを作ります



卵を1個ずつ確認しながら割ります



かきたま汁を作ります



ハンバーグに和風ソースをかけます



きんぴらを作ります



横浜市立岡村小学校の給食

2021年
6月



献立名

中華丼 (はいがごはん) 牛乳 中華あえ グレープゼリー



中華丼の具		
材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		20
うずら卵 (缶)		18
◆むきえび		10
◆酒		0.5
◇いか (短冊)		10
◇酒		0.5
キャベツ	短冊	40
たまねぎ	うす	30
にんじん	短冊	10
チンゲンサイ	2 c m	8
しょうが	みじん	0.5
米油		0.7
しょうゆ		2.7
砂糖		0.4
塩		1
こしょう		0.02
ごま油		0.2
でんぷん		3
水		25

給食室をのそいでみよう



もやしをゆでます



きゅうりを加熱処理します

※加熱処理とは…湯の温度85℃以上で30秒以上ゆでること。



中華あえを作ります

中華丼の具を作ります

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 うずら卵缶をザルにあげる。
- 2 キャベツ・チンゲンサイ (葉ともとに分ける)・にんじん・たまねぎ・しょうがを切る。
- 3 むきえび・いかを解凍し、酒につける。
- 4 釜に油を入れ、弱火でしょうがを炒め、豚肉を炒める。たまねぎ・にんじんの順に炒め、チンゲンサイのもと・キャベツを加え、炒める。
- 5 むきえび・いかを入れ、火が通ったら水を入れ、うずら卵・調味料・チンゲンサイの葉を入れる。
- 6 水溶きでんぷんを入れる。
- 7 ごま油を入れる。



横浜市立岡村小学校の給食



献立名 ごはん 牛乳 肉じゃが おひたし



肉じゃが		
材料名	切り方	1人分(g)
牛肉		40
じゃがいも	2 cm角	65
たまねぎ	くし	55
にんじん	乱	15
つきこんにゃく	3 cm	30
米油		0.7
しょうゆ		5.5
砂糖		2.5
みりん		1
酒		1.5
塩		0.1
水		5

おひたし		
材料名	切り方	1人分(g)
キャベツ	短冊	45
こまつな	2 cm	9
しょうゆ		1.5
塩		0.1

給食室の様子



じゃがいもの皮をむき、芽を取り除きます



キャベツを野菜裁断機で切ります



にんじんを乱切りにします



こまつなをゆでます



●おひたしの作り方

- 1 キャベツ・こまつなを切り、ゆでる。
- 2 配食直前に野菜の水をきり、塩をふり、しょうゆであえる。

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)

●肉じゃがの作り方

- 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・牛肉を炒め、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。



回転釜で肉じゃがを作ります

横浜市立岡村小学校の給食



●献立名●

はいがパン 牛乳 ビーンズシチュー 野菜ソテー みかん



給食室の様子

ビーンズシチュー		
材料名	切り方	1人分(g)
だいず		17
豚肉		15
チーズ(角)		3
じゃがいも	1.5cm角	40
たまねぎ	1.5cm角	55
にんじん	1cm角	15
米油		0.7
◆トマトケチャップ		8
◆トマトピューレー		7
◆中濃ソース		2
ワイン(赤)		0.5
塩		0.7
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 だいずをやわらかくゆでる。
- 2 ケチャップ・ピューレ・中濃ソースを別煮する。
- 3 にんじん・たまねぎ・じゃがいもを切る。
- 4 油を熱し、豚肉・たまねぎ・にんじん・じゃがいもの順に炒め、水を入れて煮る。
- 5 煮えたら、だいずを入れ、調味し、さらに煮込む。
- 6 チーズを入れる。



横浜市立岡村小学校の給食



●献立名●

ぶどうパン 牛乳 魚のチリソースあえ ボイルドキャベツ 卵とトマトのスープ



給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
鶏卵		25
木綿豆腐	1cm角	20
豚肉		10
トマト	1cm角	25
たまねぎ	うす	20
しょうが	汁	0.3
糸寒天		0.4
しょうゆ		1
塩		1
こしょう		0.02
でんぷん		1
豚骨・水		120

卵とトマトのスープの作り方

- 1 豚骨でスープをとる。
- 2 豆腐を切り、流水に通す。
- 3 トマト・たまねぎを切る。
- 4 しょうがをすり、汁にする。
- 5 糸寒天を洗い、しぼる。
- 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、煮えたらトマトを入れ、調味し、豆腐を入れ水溶きでんぷんを入れる。
- 9 鶏卵をといて流し入れる。
- 10 しょうが汁・糸寒天を入れる。



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

1月12日(木)

横浜市立岡村小学校の給食

Gブロック



【献立名】

- ・はいがごはん
- ・牛乳
- ・ツナそぼろ
- ・白玉そう煮
- ・炒めなます

白玉そう煮の作り方

給食の作り方です。参考にしてみてくださいね。

材 料	切り方	一人分 g	作り方
しらたま(冷)		30	1 削り節・昆布でだしをとる。
鶏肉	こま	10	2 こまつなを切り、下ゆでする。
なると	2mm輪	10	3 だいこん・さといもを切る。
さといも	1cm半月	25	4 なるとを切る。
だいこん	5mmいちょう	10	5 白玉だんごを別容器にあける。
こまつな	2cm	9	6 白玉だんごをかためにゆで、水にさらす。
しょうゆ		2	7 だし汁に鶏肉を入れ、アクをとり、さといも・だいこんを入れ、火が通ったらなるとを入れ調味し、白玉だんごを入れる。
酒		1	
食塩		0.7	
削り節		1	8 こまつなを入れる。
だし昆布		0.2	
水		120	