

横浜らしい給食メニュー (令和2年度5年1組作成)

目次

- ①はじめに
- ②黒トラについて
- ③考えたレシピ
- ④終わりに

①はじめに

私たちは、栄養教諭の先生からいただいた「コロナによる休校等で食べられなかった給食の献立」4ヶ月分を見せていただきました。そのとき、休校で食べられなかった食材について、栄養について、生産者について、給食の歴史について、作り方について、栄養教諭の先生や調理員さんの工夫についてなど、様々なことを疑問に思いました。そこで、それぞれグループに分かれて調査し、栄養教諭の先生などの先生方に調べたことを発表しました。その後、「実際にメニュー作りをしてみませんか？」と栄養教諭の先生から手紙をいただいたことをきっかけに、学習したことを生かして、実際に、横浜らしい給食メニューを開発することにしました。

②考えたレシピ

①あざやかすまし汁

おすすめポイント

- (1)見た目が鮮やかなこと
- (2)小松菜が入っているからシャキシャキ感があること
- (3)出汁が効いていて美味しいこと

材料(1人あたりの量)

絹ごし豆腐	20g	
はんぺん	10g	
えのき茸	8g	
糸みつば	少々	
かんぴょう	2g	
小松菜	6g	ざく切り
醤油	0.4g	
食塩	0.7g	
削り節	1.5g	
出汁昆布	0.3g	
水	120ml	

作り方

- (1)削り節・昆布で出汁をとる。
- (2)豆腐を1cm角に切り、流水に通す。
- (3)はんぺんを別の容器に入れる。
- (4)えのき茸・糸みつばを2cm角に切る。
- (5)かんぴょうを戻し、1cm角に切る。



- (6)出汁にかんぴょうを入れ、煮る。
- (7)えのき茸を入れ調味し、豆腐・はんぺんを入れる。
- (8)糸みつばを入れる。
- (9)小松菜を入れる。

完成でーす♪

②横浜いろどり野菜麻婆豆腐

おすすめポイント！

- ・野菜をたくさん入れる事で栄養がたくさん取れ、彩りを良くしていること
- ・レンコンを入れることで、食感を良くしていること
- ・小松菜を入れる事で、横浜らしさを表現していること
- ・全て冬が旬の野菜を入れていること

材料（1人当たりの量）

木綿豆腐 120g
 レンコン（1cm角）10g
 小松菜（ざく切り）5g
 人参（1cm角）20g
 大根（1cm角）10g
 ひき肉 20g
 ネギ 8g
 生姜 0.5g
 ニンニク 0.1g
 米白絞油 0.7g
 トマトケチャップ 2g
 醤油 3g
 上白砂糖 0.8g
 淡色辛味噌 2g
 赤色辛味噌 3g
 テンメンジャン 1g
 豆板醤 0.3g
 胡麻油 0.3g
 デンプン 1.5g
 水 20g



作り方

- 1, 豆腐を切り、流水に通す。
- 2, ネギ、人参、ニンニク、生姜、レンコン、小松菜、大根を切る
- 3, 釜に油を入れ、弱火で、ニンニク、生姜を炒め、豆板醤、ネギを炒める。
- 4, ひき肉、人参、レンコン、小松菜、大根を炒める。
- 5, 水、調味料を入れて煮立ったら、豆腐を入れ煮こむ。
- 6, 水溶きデンプンを入れる
- 7, 胡麻油を入れる。

完成です。

③はま菜ちゃんミネストローネ

おすすめポイント

- (1)食物繊維・ビタミンなどの栄養が沢山入っていること

- (2)いろいろが良いこと
- (3)はま菜ちゃん(小松菜)玉ねぎ・インゲン豆が入っているので横浜らしさが出ること
- (4)冬が旬の食材を使っていること

材料(1人あたりの量)

ベーコン	5g
トマト缶	20g
玉ねぎ	25g
小松菜	10g ざく切り
インゲン豆	8g
パセリ	0.5g
ニンニク	0.2g
キャベツ	25g
食塩	0.8g
黒コショウ	0.02g
冷豚ガラパック	10g
水	100g

作り方

- (1)ガラパックでスープをとる
- (2)インゲン豆を固めに茹でる
- (3)トマト缶を汁ごと別容器に入れる
- (4)パセリ・玉ねぎ・キャベツ・ニンニク・小松菜を切る
- (5)釜にオリーブオイルを入れ、弱火でニンニクを炒める
- (6)ベーコンを炒める
- (7)玉ねぎを炒め、スープ・カットトマトを入れて煮込む
- (8)煮えたらキャベツ・小松菜を入れ、調味しインゲン豆・パセリを入れる。
完成しました！



④横浜けんちん汁

おすすめポイント

- (1)冬が旬の野菜を使っていること
- (2)横浜産の野菜を使っていること

材料(1人あたりの量)

木綿豆腐	20g	1センチ角
油揚げ	5g	短冊切り
大根	15g	5mm ちょう
人参	10g	//
ごぼう	8g	ささがき切り
ネギ	8g	小口切り
こんにゃく	10g	短冊
ごま油	0.7g	
醤油	3.5g	
食塩	0.35g	
削り節	1.5g	
だし昆布	0.3g	

小松菜 5g
水 110g

作り方

- 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茹でする
 - 5 大根・人参・ごぼう・ネギを切り、ごぼうは水につける
 - 6 ごま油を熱し、ごぼう・こんにゃく・人参・大根を炒め、だし汁を入れる
 - 7 煮えたら、調味し、豆腐・油揚げ・ネギ・小松菜を入れる
- 完成！

⑤大根カレー

おすすめポイント

- (1) はま菜ちゃんの野菜を使っていること
- (2) 大根の葉を使い、自然の多い横浜を表していること
- (3) 葉がシャキシャキしていること
- (4) 大根が甘くてカレーと合うこと
- (5) 大根の葉が爽やかなこと

材料(1人あたりの量)

大根(葉まで)	10g
豚肉	20g
じゃがいも	50g
玉ねぎ	60g
中濃ソース	2g
醤油	2ℓ
食塩	1g
水	80g
米白絞油	0.7g
小麦粉	8g
調理用マーガリン	7g
カレー粉	1g
トマトケチャップ	2g
ニンジン	20g
しょうが	0.5g
にんにく	0.2g

作り方

- 1 材料を切る
- 2 ルーを作る
- 3 油を引き、弱火でにんにく、しょうが、玉ねぎを炒める
- 4 材料を入れ炒め、水を加えて煮込む
- 5 ルーを入れて、弱火で煮込む

完成です



⑥浜呉汁

- (1) 小松菜の食感が良いこと
- (2) 横浜らしさを出す為に「浜呉汁」という名にしたこと

材料(1人あたりの量)

大豆	20g	
油揚げ	5g	短冊切り

大根	20g	イチョウ切り
ネギ	10g	小口切り
ニンジン	5g	イチョウ切り
ごぼう	5g	ささがき切り
淡色辛味噌	6g	
赤色辛味噌	2g	
小松菜	5g	
削り節	1.5g	
水	120ml	

作り方

- (1)大豆を柔らかく茹でる
- (2)だしをとる
- (3)油揚げを油抜きし、切る
- (4)小松菜を切り下茹でする
- (5)ネギ・ニンジン・ごぼう・大根を切りごぼうを水につける
- (6)大豆をミキサーですり潰す
- (7)だし汁にごぼう・ニンジン・大根を入れ、煮る
- (8)煮えたら油揚げ・大豆・味噌・ネギを入れる
- (9)小松菜を入れる

完成です♪

⑦いろいろからししょうゆあえ

おすすめポイント

- (1)見た目が鮮やかなこと
- (2)横浜産ののらぼう菜を使うことで横浜らしさを出したこと
- (3)冬が旬の野菜を使っていること

材料(1人あたりの量)

もやし	40g
ニンジン	5g
からし	0.05g
醤油	1.5g
食塩	0.1g
のらぼう菜	5g

作り方

- (1)ニンジン・のらぼう菜を切り、下茹でする
- (2)もやしを下茹でする
- (3)からしをとく
- (4)調味料を煮立て、もやし・ニンジン・のらぼう菜を加える
- (5)十分加熱されたか確認する

完成～!!

⑧横浜エッグスープ

おすすめポイント

- (1)横浜で取れた食材(卵、小松菜)を使って横浜らしさを出している所
- (2)横浜の歴史を強調させるために、メニュー名に英語をとり入れたこと

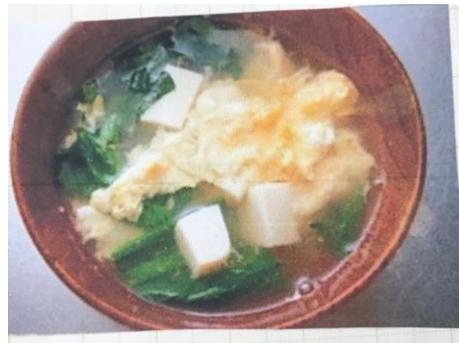
-----材料(1人当たりの量)-----

横浜で取れた卵 20g(1個分)
絹ごし豆腐 15g
ネギ 7g (小口切り)
小松菜 10g (2cm)
醤油 0.75g
酒 0.5g
食塩 0.8g
デンプン 0.8g
削り節 1.5g
だし昆布 0.3g
水 120g

-----作り方-----

1. 削り節、昆布で出汁を取る。
2. 豆腐を切り、流水に通す。
3. 小松菜を切り、下茹でする。
4. ネギを切る。
5. 鶏卵を割る。
6. だし汁に調味料、豆腐、水溶きデンプンを入れる。
7. 鶏卵を溶いて流し入れ、ネギを入れる。
8. 小松菜を入れる。

完成!!!!!!!!!!!!!!



③終わりに

私たちは、メニュー開発にあたり、低学年が食べられるような野菜を使用するようにしたり、食欲のわくようなメニューになっているか、本当に美味しいかを確認するために実際に家で作り、試食したりしました。家の方々や調理員さんなどたくさんの方々のご協力で、全校児童に喜んでもらえるようなメニューを作ることができました。

ぜひ皆さんも、実際に家で作ってみてください。

(令和2年度 5年1組)