

ごはん 牛乳 いわしのかば焼き 甘酢あえ とうがんのすまし汁



いわしのかば焼き

材料名	切り方	1人分 g
いわし		40
でんぷん		1.2
米粉		1.2
揚げ油（米油）		
◆しょうが		0.5
◆しょうゆ		3.2
◆砂糖		2.3
◆みりん		0.8
◆でんぷん		0.3
◆水		10

（給食室での作り方を紹介します）

- 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。



とうがんの皮をむきます



野菜は流水で3回洗います



肉に骨などが入っていないか検品しています



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



割干し大根を切り、ゆでます



いわしのかば焼きを作ります



甘酢あえを作ります

とうがんのすまし汁を作ります



青葉台小学校

6月

の給食

麦ごはん
牛乳
鶏ごぼうごはんの具
揚げだいず
みそ汁



鶏ごぼうごはんの具		
材料	切り方	1人分 g
鶏肉		15
油揚げ	せん	5
凍り豆腐（細）		2
ごぼう	さががき	15
にんじん	せん	10
さやいんげん	ななめ	3
米油		0.5
しょうゆ		2
砂糖		1.2
酒		1.5
食塩		0.15
削り節・水		5

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	油揚げを油抜きし、切る。
3	さやいんげんを切り、ゆでる。
4	にんじん・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
5	凍り豆腐をもどし、しぼる。
6	油を熱し、鶏肉を炒め、ごぼう・にんじんを入れ、炒める。
7	調味料・だし汁・凍り豆腐・油揚げを入れ、煮含める。（汁が少し残る程度）
8	さやいんげんを入れる。



横浜市立青葉台小学校の給食

6月



ごはん きゅうにゅう
にくじゃが きゅうりのばいにくあえ
だいずとじゃこのいりに

●肉じゃが		●きゅうりの梅肉あえ	
豚肉	25	きゅうり	50
じゃがいも	65	梅干し（ペースト）	1.5
たまねぎ	50	しょうゆ	0.3
にんじん	15	みりん	0.3
しらたき	15	塩	0.1
米油	0.7	●だいずとじゃこの炒り煮	
しょうゆ	5	だいず（水煮）	14
砂糖	2	ちりめんじゃこ	3
みりん	1	ごま（白）	2
塩	0.05	米油	0.2
水	5	しょうゆ	1.4
		砂糖	0.7
		酒	1
		水	0.8

※給食室での作り方を紹介しています。

肉じゃが

- 1 しらたきを切り、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・豚肉を炒め、にんじん・じゃがいも・しらたき、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。

きゅうりの梅肉あえ

- 1 しょうゆ・みりんをひと煮立ちさせる。
- 2 きゅうりを切り、加熱処理する。
- 3 梅干し（ペースト）を調味料でのばす。
- 4 配食直前にきゅうりの水をきり、塩をふり、調味料であえる。

だいずとじゃこの炒り煮

- 1 だいずを別容器にあげる。
- 2 ちりめんじゃこを熱湯に通し、弱火でから炒りする。
- 3 油を熱し、だいずを炒め、調味料・水を入れる。
- 4 調味料が煮ついたら、ちりめんじゃこを入れ、混ぜ合わせる。
- 5 ごまを入れる。
（やわらかめに仕上げる）



給食室をのぞいてみよう



じゃがいもの芽を取り除きます



肉に骨などが入っていないか、検品しています



だいずとじゃこの炒り煮を作ります



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

きゅうりの梅肉あえを作ります



肉じゃがを作ります





横浜市立青葉台小学校の給食



呉汁の作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
だいず(水煮)		22
油揚げ	短冊	5
だいこん	5mmいちょう	10
ねぎ	小口	10
ごぼう	さがき	8
にんじん	3mmいちょう	5
淡色辛みそ		6
赤色辛みそ		2
削り節・水		110

- 1 だいずを別容器にあげる。
- 2 だしをとる。
- 3 油揚げを油抜きし、切る。
- 4 ねぎ・だいこん・にんじん・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
- 5 だいずをミキサーですりつぶす。
- 6 だし汁に、にんじん・ごぼう・だいこんを入れ煮る。
- 7 煮えたら油揚げを入れ、だいず・みそ・ねぎを入れる。

給食室をのぞいてみよう



削り節で
だしをとります



もやしをゆでます



フードカッターで
ごまを切ります



ごまじょうゆあえ
を作ります



いわしにでんぷん・米粉
をまぶし、揚げます



呉汁を作ります



横浜市立青葉台小学校の給食

12月

2021年



献立名

はいがごはん シーフードカレー ごま酢あえ プルーンはっこう乳



給食室をのぞいてみよう



たまねぎ・しょうが・
にんにくの皮をむきます



もやしを下ゆでします



ごま酢あえを
作ります

シーフードカレーを
作ります



シーフードカレー

材料名	切り方	1人分(g)
いか(短冊)		15
ワイン(白)		1
むきえび		15
ワイン(白)		1
鶏肉		10
じゃがいも	1.5cm角	35
たまねぎ	うす	60
にんじん	5mmちょう	15
しょうが	みじん	0.5
にんにく	みじん	0.3
米油		0.7
小麦粉		8
マーガリン		7
カレー粉		1
トマトケチャップ		2
中濃ソース		3
しょうゆ		1.3
塩		0.8
水		80

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 にんじん・たまねぎ・じゃがいも・
にんにく・しょうがを切る。
- 2 むきえび・いかを解凍し、ワインに
つける。
- 3 カレールーを作る。
- 4 釜に油を入れ、弱火でにんにく・
しょうがを炒め、たまねぎを入れて
よく炒め、鶏肉と1/3量のカレー粉・
少量の塩を加えて炒める。
- 5 にんじん・じゃがいもを入れ、さらに
炒め、水を加えて煮込む。
- 6 煮えたらむきえび・いかを入れ、
調味する。
- 7 カレールーを入れて弱火でよく煮込む。

横浜市立青葉台小学校の給食



献立名 麦ごはん 牛乳 肉じゃが からしじょうゆあえ だいずとじゃこの炒り煮



肉じゃが		
材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		20
じゃがいも	2 c m角	60
たまねぎ	くし	55
にんじん	乱	20
しらたき	3 c m	30
米油		0.7
しょうゆ		5.5
砂糖		2.2
みりん		1
塩		0.1
水		5

作り方

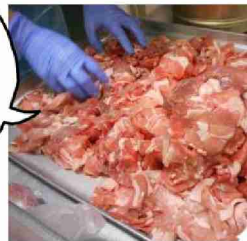
(給食室で実際に行っている作り方を紹介しています)

- 1 しらたきを切り、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・豚肉を炒め、にんじん・じゃがいも・しらたき・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。

給食室の様子



豚肉に骨などが
入っていないか、
検品しています



じゃがいもの芽を
取り除きます



野菜を切ります



もやしをゆめます



おひたしを
作ります

だいずとじゃこの
炒り煮を作ります



肉じゃがを
作ります



横浜市立青葉台小学校の給食

2019年



はいがごはん ポークカレー ごま酢あえ プルーンはっこう乳



給食室の様子



ポークカレー		
材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		20
じゃがいも	1.5cm角	50
たまねぎ	2cm角	60
にんじん	8mmいちょう	15
しょうが	みじん	0.2
にんにく	みじん	0.1
米油		0.7
◆小麦粉		8
◆マーガリン		7
◆カレー粉		1
トマトケチャップ		2
中濃ソース		3
しょうゆ		2
塩		1
水		80

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 にんじん・たまねぎ・じゃがいも・にんにく・しょうがを切る。
- 2 カレールーを作る。(◆の材料)
- 3 釜に油を入れ、弱火でにんにく・しょうがを炒め、たまねぎを入れてよく炒め、豚肉と1/3量のカレー粉・少量の塩を加えて炒める。
- 4 にんじん・じゃがいもを入れ、さらに炒め、水を加えて煮込む。
- 5 煮えたら調味料を入れる。
- 6 ルーを入れて弱火でよく煮込む。



横浜市立青葉台小学校の給食



●献立名●

麦ごはん 牛乳 チキンライスの具 野菜スープ ミックスフルーツ



給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
鶏肉		30
ワイン(白)		0.2
たまねぎ	みじん	45
にんじん	みじん	10
米油		0.7
トマトケチャップ		15
トマトピューレー		8
ウスターソース		2
塩		0.6
こしょう		0.01
バター		0.2

チキンライスの具の作り方

- 1 たまねぎ・にんじんを切る。
- 2 油を熱し鶏肉を入れ、ワインをふり入れ炒める。
- 3 たまねぎ・にんじんを入れてよく炒め、調味料を入れて煮込む。
- 4 溶かしバターを入れる。

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。



11月26日（木）

横浜市立青葉台小学校の給食 Dブロック



【献立名】

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・さばのみそ煮
- ・きんぴら
- ・かきたま汁



さばのみそ煮の作り方

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
さば		50	1 しょうがを切る。 2 調味料・水を煮立たせ、しょうが・さばを入れる。表面を平らにし、沸騰するまで強火で煮る。 3 煮汁が上がったら、落としぶたをし、釜を回転させながら中火～弱火で煮る。 4 煮えたら火を止め、冷ます。
しょうが	せん	1	
しょうゆ		1	
砂糖		3.5	
淡色辛みそ		3	
赤色辛みそ		2	
みりん		2	
酒		1	
水		10	