



横浜市立あざみ野第一小学校の給食

ごはん 牛乳
生揚げのそぼろ煮
磯香あえ



生揚げのそぼろ煮		
材料	切り方	1人分 g
◆生揚げ	2 c m 角	60
◆しょうゆ		4
◆砂糖		3
◆水		10
豚肉（ひき）		20
じゃがいも	2 c m 角	45
たまねぎ	2 c m 角	40
にんじん	5 mm いちょう	15
こまつな	2 c m	6
しょうが	みじん	0.3
米油		0.7
しょうゆ		4
みりん		1
でんぷん		1.2
削り節・水		20

（給食室での作り方を紹介します）

- 1 だしをとる。
- 2 生揚げを油抜きして切り、別煮する。
- 3 こまつなを切り、ゆでる。
- 4 にんじん・たまねぎ・じゃがいも・しょうがを切る。
- 5 釜に油を入れ、弱火でしょうがを炒め、ひき肉・にんじん・たまねぎ・じゃがいもを炒める。
- 6 だし汁を入れて調味する。
- 7 煮えたら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。



機械や包丁を使い
野菜を切ります



じゃがいもの芽を
取り除きます



削り節でだし
をとります



生揚げを別釜で
煮ておきます



生揚げの
そぼろ煮を
作ります



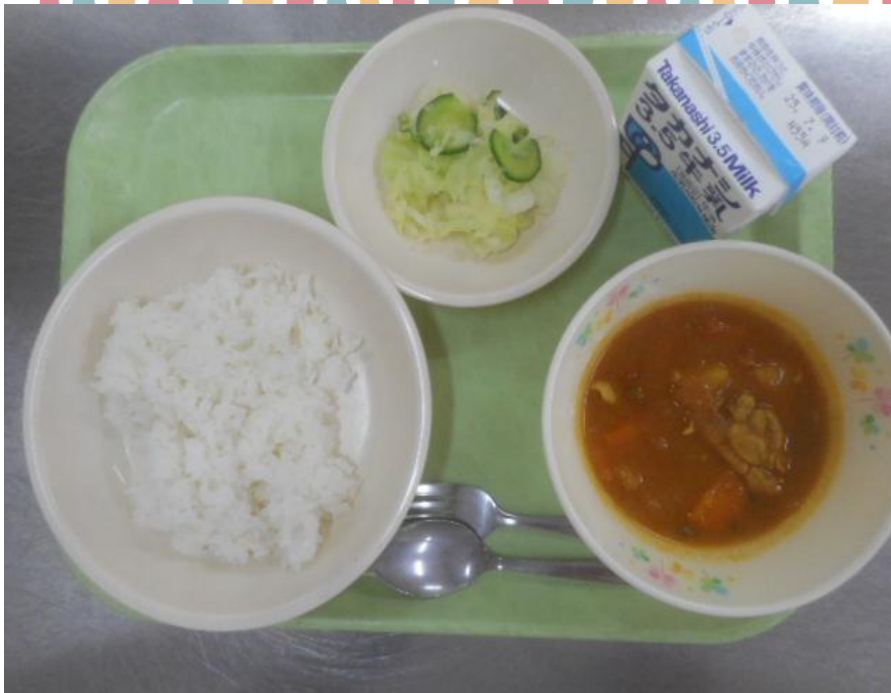
キャベツを
ゆでます



磯香あえを
作ります



ごはん 牛乳 カランガ 野菜サラダ



カランガ（ケニアの料理です）

材料名	切り方	1人分 g
鶏肉		30
ワイン（白）		0.5
じゃがいも	2 c m 角	45
たまねぎ	1. 5 c m 角	50
カットトマト(缶)		25
にんじん	5 mm ちょう	15
オクラ	3 mm 小口	3
にんにく	みじん	0.3
米油		0.7
カレー粉		0.7
食塩		0.75
こしょう		0.03
チキンブイヨン		10
水		20

（給食室での作り方を紹介します）

- 1 カットトマト缶を汁ごと別容器にあける。
- 2 チキンブイオンを別容器にあける。
- 3 にんじん・たまねぎ・オクラ・にんにく・じゃがいもを切る。
- 4 釜に油を入れ、弱火でにんにくを炒め、たまねぎを入れ、よく炒める。
- 5 鶏肉を入れ、ワイン・カレー粉を入れて炒める。
- 6 にんじん・じゃがいもを入れてさらに炒め、水・チキンブイオンを入れて煮る。
- 7 煮えたら、カットトマトと残りの調味料を入れて弱火でよく煮込む。
- 8 オクラを入れる。



肉に骨などが
入っていないか、
検品しています

調味料を量って
おきます



野菜サラダを作ります



カランガを
作ります



あざみ野第一小学校

11月 November の給食

ごはん 牛乳
秋味ごはんの具
揚げだいず
沢煮椀



秋味ごはんの具		
材料	切り方	1人分 g
さけ（フレーク）		30
栗（蒸し）		10
にんじん	みじん	10
ごぼう	さががき	10
しめじ	ほぐす	5
米油		0.5
しょうゆ		2
砂糖		1
みりん		1
酒		1.5
食塩		0.4
水		10

- 作り方 ※給食室での作り方を紹介しています。
- 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。



揚げだいずを
作ります



昆布・削り節で
だしをとります



沢煮椀を作ります



秋味ごはんの具を
作ります



横浜市立あざみ野第一小学校の給食



10月



ロールパン ギョウにゅう

かわりごもくめ

わかめスープ

●変わり五目豆

だいず（水煮） 37
豚肉 15
凍り豆腐 3
じゃがいも 50
揚げ油（米油） 15
にんじん 5
ピーマン 5
こんにゃく 10
米油 0.5
しょうゆ 5
砂糖 2
みりん 0.8
水 20

●わかめスープ

木綿豆腐 20
もやし 15
ねぎ 10
にんじん 5
わかめ（生） 3
しょうゆ 0.8
塩 0.65
こしょう 0.02
ごま油 0.2
チキンブイヨン 15
削り節・水 95

※給食室での作り方を紹介しています。

変わり五目豆

- 1 だいずを別容器にあける。
- 2 こんにゃくを切り、下ゆでする。
- 3 ピーマンを切り、ゆでする。
- 4 にんじんを切る。
- 5 じゃがいもを切り、油の温度160℃で揚げる。
- 6 凍り豆腐をもどし、軽くしぼる。
- 7 油を熱し、豚肉を炒め、にんじん・こんにゃくを入れて炒める。
- 8 調味料・水を入れ、にんじんが煮えたら、凍り豆腐・だいずを入れて煮る。
- 9 材料に味がしみたら、じゃがいもを入れる。
- 10 ピーマンを入れる。

わかめスープ

- 1 だしをとる。
- 2 チキンブイヨンを別容器にあける。
- 3 豆腐を切り、流水に通す。
- 4 ねぎ・にんじんを切る。
- 5 わかめを切る。
- 6 だし汁・チキンブイヨンににんじん・もやしを入れ、煮えたら調味する。
- 7 豆腐を入れる。
- 8 ねぎ・わかめを入れる。
- 9 ごま油を入れる。



給食室をのぞいてみよう



ピーマンをゆです



じゃがいもを揚げます



変わり五目豆を作ります



削り節でだしをとります



わかめスープを作ります





横浜市立あざみ野第一小学校の給食

献立名

ごはん
牛乳
かつおのごまみそあえ
きゅうりの梅肉あえ
すまし汁

かつおのごまみそあえの作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
かつお(角)		45
凍り豆腐		5
でんぶん		5
揚げ油(米油)		6
ごま(白)		3
しょうが		0.7
しょうゆ		1.6
砂糖		1.5
甘みそ		5
酒		1
水		18

- 1 しょうがをすり、汁にする。
- 2 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 3 ごまを炒って切りごまにする。
- 4 凍り豆腐・かつおにでんぶんをまぶし
油の温度160℃～170℃で揚げる。
- 5 調味料・水を煮立て、しょうが汁・
凍り豆腐・かつおを入れる。
- 6 ごまを入れる。

給食室をのぞいてみよう



缶切り機で
缶詰を開けます



ごまを炒ります



凍り豆腐をもどし、
しぼります

調味料を量っておきます



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

かつおにでんぶんを
まぶし、揚げます



きゅうりの梅肉あえ
を作ります



すまし汁を作ります



かつおの
ごまみそあえを
作ります



横浜市立あざみ野第一小学校の給食

2021年
5月



献立名

あげパン 牛乳 野菜のスープ煮 チーズ メロン



野菜のスープ煮

材料名	切り方	1人分(g)
豚肉(厚)		20
じゃがいも	1.5 c m角	50
たまねぎ	1.5 c m角	45
キャベツ	短冊	35
にんじん	7 mm ちょう	15
パセリ	みじん	0.5
しょうゆ		0.4
酒		1
食塩		0.8
黒こしょう		0.02
チキンブイヨン		20
水		50

きゅうしゅくしつ

給食室をのぞいてみよう



野菜は流水で
3回洗います



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 チキンブイヨンを別容器にあける。
- 2 パセリ・キャベツ・にんじん・
たまねぎ・じゃがいもを切る。
- 3 水に豚肉を入れ、アクを
取りながら煮る。
- 4 チキンブイヨン・にんじん・たまねぎ・
じゃがいもを入れて煮る。
- 5 煮えたらキャベツ・調味料を入れ、
煮込む。
- 6 パセリを入れる。



球根皮むき機で
じゃがいもの皮を
むきます



たまねぎの皮を
むきます

野菜を切ります



あげパンは給食室で
揚げています



野菜のスープ煮を
作ります



横浜市立あざみ野第一小学校の給食



献立名 ロールパン 牛乳 変わり五目豆 茎わかめスープ



給食室の様子

変わり五目豆		
材料名	切り方	1人分(g)
だいず(水煮)		34
豚肉		15
凍り豆腐		2
じゃがいも	1.5cm角	45
揚げ油(米油)		
にんじん	1 cm角	10
ピーマン	1 cm角	5
こんにゃく	1 cm角	20
米油		0.5
しょうゆ		5
砂糖		2
みりん		1
水		25

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 だいずを別容器にあける。
- 2 こんにゃくを切り、下ゆでする。
- 3 ピーマンを切り、ゆでる。
- 4 にんじんを切る。
- 5 じゃがいもを切り、油の温度160℃で揚げる。
- 6 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 7 油を熱し、豚肉を炒め、にんじん・こんにゃくを入れて炒める。
- 8 調味料・水を入れ、にんじんが煮えたら、凍り豆腐・だいずを入れて煮る。
- 9 材料に味がしみたら、じゃがいもを入れる。
- 10 ピーマンを入れる。



横浜市立あざみ野第一小学校の給食

2019年



はいが食パン 牛乳 チリコンカーン わかめサラダ フルーツかん（オレンジ）



給食室の様子



チリコンカーン

材料名	切り方	1人分(g)
豚肉（ひき）		20
だいず		17
たまねぎ	1.5cm角	35
カットトマト（缶）		30
にんじん	1cm角	12
パセリ	みじん	0.8
にんにく	みじん	0.1
マカロニ(シェル)		8
米油		0.7
小麦粉		1.5
トマトケチャップ		5
中濃ソース		2
しょうゆ		1
ワイン(赤)		0.5
塩		0.65
こしょう		0.02
チリパウダー		0.2
水		15

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 トマト缶を汁ごと別容器にあける。
- 3 にんじん・たまねぎ・にんにく・パセリを切る。
- 4 マカロニをかためにゆでる。
- 5 小麦粉を色づくまでから炒りする。
- 6 釜に油を入れ、弱火でにんにくを炒め、豚肉を炒める。
- 7 たまねぎ・にんじんを入れ、よく炒め水を加えて煮る。
- 8 煮えたらカットトマトを入れ調味し、だいずを入れ煮る。
- 9 小麦粉をふり入れ、弱火で煮込み、マカロニ・ワイン・チリパウダーを入れる。
- 10 パセリを入れる。

横浜市立あざみ野第一小学校の給食

10月

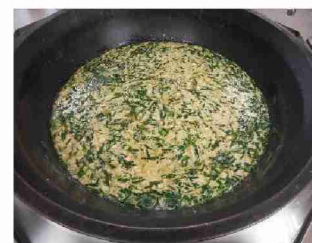
2018

●献立名●

ごはん 牛乳 ハマの味”サンマー”丼の具 にらたまスープ



給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
豚肉(細)		20
もやし		35
たまねぎ	うす	25
キャベツ	短冊	25
こまつな	2cm	12
にんじん	せん	8
米油		0.7
しょうゆ		5
砂糖		0.8
塩		0.3
こしょう		0.02
テンメンジャン		0.2
ごま油		0.2
でんぷん		2
チキンブイヨン		3
水		5

ハマの味”サンマー”丼の具の作り方

- 1 チキンブイオンを別容器にあける。
- 2 こまつなを切り、ゆでる。
- 3 たまねぎ・キャベツ・にんじんを切る。
- 4 油を熱し、豚肉を炒め、
にんじん・たまねぎ・キャベツ・
もやしの順に炒める。
- 5 水・チキンブイオン・調味料を入れる。
- 6 水溶きでんぷんを入れる。
- 7 ごま油・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

4月21日(木)

横浜市立あざみ野第一小学校の給食 Dブロック



【献立名】

- ・麦ごはん
- ・牛乳
- ・肉じゃが
- ・ごまじょうゆあえ
- ・焼きのり

肉じゃがの作り方

給食の作り方です。参考にしてみてください

材 料	切り方	一人分 g	作り方
豚肉		35	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て炒める。 4 調味料を加えてさらに炒め、水を加え煮くずさないように弱火で煮込む。
じゃがいも	2cm 角	65	
たまねぎ	くし	50	
にんじん	乱	15	
しらたき	3cm	30	
米油		0.7	
しょうゆ		6.5	
砂糖		2.5	
みりん		1.2	
酒		1.5	
塩		0.1	
水		5	