



横浜市立あざみ野第二小学校の給食

麦ごはん 牛乳
ビビンバ（肉・野菜）
はるさめスープ



はるさめスープ		
材料	切り方	1人分 g
木綿豆腐	1 cm 角	20
ねぎ	小口	10
にら	2 cm	3
はるさめ	3 cm	3
しょうゆ		1
酒		0.3
食塩		0.75
こしょう		0.02
ごま油		0.3
豚ガラスープ		15
水		105

（給食室での作り方を紹介します）

- 1 豆腐を切り、流水に通す。
- 2 豚ガラスープを別容器にあける。
- 3 にら・ねぎを切る。
- 4 はるさめをもどし、切る。
- 5 水・豚ガラスープを煮立て、調味する。
- 6 豆腐・はるさめを入れる。
- 7 にら・ねぎを入れる。
- 8 ごま油を入れる。



フードカッターで
しょうがを切ります



もやし、こまつなを
ゆでます



ビビンバ（肉）を
作ります



ビビンバ（野菜）
を作ります



はるさめスープを
作ります



麦ごはん 牛乳 回鍋肉 茎わかめスープ アイスcream



回鍋肉		
材料名	切り方	1人分 g
豚肉		30
しょうゆ		0.5
酒		0.5
キャベツ	3 c m 角	65
ねぎ	ななめ	10
赤ピーマン	1. 5 c m 角	4
しょうが	みじん	0.2
にんにく	みじん	0.1
米油		0.7
◆しょうゆ		3
◆砂糖		0.9
◆赤色辛みそ		2
◆酒		1
◆テンメンジャン		1
トウバンジャン		0.2
でんぷん		1
水		2

（給食室での作り方を紹介します）

- 1 キャベツを切り、下ゆでする。
- 2 赤ピーマン・ねぎ・にんにく・しょうがを切る。
- 3 調味料を合わせておく。
- 4 釜に油を入れ、弱火でにんにく・しょうがを炒め、トウバンジャンを炒める。
- 5 豚肉を炒め、酒・しょうゆをふり入れる。
- 6 ねぎ・赤ピーマンを入れて炒め、合わせ調味料を入れる。
- 7 キャベツを入れ、水溶きでんぷんを入れる。



野菜は流水で3回洗います



にんじんの皮をむきます



調味料を混ぜ合わせておきます



回鍋肉を作ります



茎わかめスープを作ります



あざみ野第二小学校

April
4月

の給食

はいがパン
牛乳
チリコンカーン
野菜ソテー
ミックスフルーツ



チリコンカーン		
材料	切り方	1人分g
だいず（水煮）		37
豚肉（ひき）		25
たまねぎ	1cm角	50
トマト缶（カット）		30
にんじん	1cm角	15
にんにく	みじん	0.2
マカロニ（シェル）		8
米油		0.7
小麦粉		2
トマトケチャップ		4
中濃ソース		2
しょうゆ		1
ワイン（赤）		0.5
食塩		0.6
こしょう		0.02
チリパウダー		0.2
水		15

作り方	※給食室での作り方を紹介しています。
1	トマト缶（カット）を汁ごと別容器にあける。
2	だいずを別容器にあける。
3	にんじん・たまねぎ・にんにくを切る。
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、ひき肉を炒める。
7	たまねぎ・にんじんを入れ、よく炒め水を加えて煮る。
8	材料が煮えたらカットトマトを入れて調味し、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。



肉に骨などが入っていないか、検品しています



缶切り機でフルーツ缶を開けます



マカロニをゆでます



野菜ソテーを作ります



横浜市立あざみ野第二小学校の給食


4月


チーズパン りゅうにゅう

ペンネミートソース

コーンサラダ

●ペンネミートソース		●コーンサラダ	
マカロニ	30	キャベツ	35
豚肉（ひき）	20	スイートコーン（ホール）	15
たまねぎ	50	きゅうり	15
トマト（缶）	30	たまねぎ	1.5
にんじん	15	砂糖	0.3
セロリ	3	酢	0.5
パセリ	0.8	米サラダ油	3
にんにく	0.3	しょうゆ	0.3
オリーブ油	0.7	砂糖	0.3
トマトケチャップ	10	酢	2
中濃ソース	3	塩	0.3
ワイン（赤）	0.5	こしょう	0.02
塩	0.4	からし	0.03
こしょう	0.03		

※給食室での作り方を紹介しています。

ペンネミートソース

- 1 トマト缶（カット）を汁ごと別容器にあげる。
- 2 セロリ・パセリ・にんじん・たまねぎ・にんにくを切る。
- 3 釜にオリーブ油を入れ、弱火でにんにくを炒め、セロリ・ひき肉・たまねぎ・にんじんをよく炒め、カットトマト・調味料を入れてよく煮込む。
- 4 ペンネをかためにゆでる。
- 5 ソースにペンネを入れ、パセリを入れる。

コーンサラダ

- 1 スイートコーン（ホール）をザルにあげる。
- 2 たまねぎを切る。
- 3 甘酢を煮立て、たまねぎを入れ煮る。
- 4 きゅうり・キャベツを切り、加熱処理する。
- 5 配食直前に野菜の水をきり、コーンを入れあえる。
- 6 甘酢で煮たたまねぎと調味料でドレッシングソースを作り、クラスごとに配食する。

給食室をのぞいてみよう



キャベツを加熱処理し、流水で冷まします

※加熱処理とは・・・湯の温度85℃以上で30秒以上ゆでること



調味料を量っておきます



ペンネをゆでます



ペンネミートソースを作ります



コーンサラダを作ります



クラスごとに牛乳を詰め替えます





横浜市立あざみ野第二小学校の給食

献立名

麦ごはん
牛乳
ひじきごはんの具
メヒカリフライ
みそ汁

ひじき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)
油揚げ	せん	5
凍り豆腐(細)		3
にんじん	せん	12
ひじき		2
ごま(白)		2
米油		0.5
しょうゆ		3.5
砂糖		1.5
みりん		0.5
削り節・水		10

- 1 だしをとる。
- 2 ひじきをもどし、水をきる。
- 3 油揚げを油抜きし、切る。
- 4 にんじんを切る。
- 5 ごまを切る。
- 6 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 7 油を熱し、ひじき・にんじんを炒め、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 ごまを入れる。



メヒカリフライを揚げます



給食室をのぞいてみよう



野菜は流水で3回洗います

ひじきをもどします

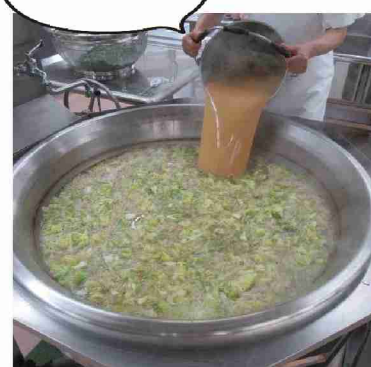


フードカッターで
ごまを切ります



ひじきごはんの具
を作ります

みそ汁を作ります



横浜市立あざみ野第二小学校の給食

2021年
4月



献立名

ごはん 牛乳 ハンバーグてりやきソース ゆで野菜 みそ汁



ハンバーグてりやきソース		
材料名	切り方	1人分(g)
ハンバーグ		80
◆しょうゆ		3.7
◆砂糖		1.8
◆みりん		1.5
◆でんぷん		0.5
◆水		10
ゆで野菜		
もやし		40
にんじん	せん	6
塩		0.25
ごま油		0.3

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)

ハンバーグてりやきソース

- 1 ソースを作る。
- 2 ハンバーグを蒸す。
- 3 バットにハンバーグを並べ、ソースをかける。

ゆで野菜

- 1 もやしをゆでる。
- 2 にんじんを切り、加熱処理する。
- 3 配食直前に野菜の水をきり、塩をふり、ごま油を入れあえる。

※加熱処理とは・・・湯の温度85℃以上で30秒以上ゆでること。

きょうせいくしつ
給食室をのぞいてみよう



野菜を切ります



野菜類は流水で3回洗います



にんじんを加熱処理します



もやしをゆでます



ハンバーグはオーブンで焼いたり、回転釜で蒸したりしています



みそ汁を作ります



てりやきソースをかけます



横浜市立あざみ野第二小学校の給食

2020年



献立名 はいがパン 牛乳 チリコンカーン キャベツサラダ



給食室の様子

チリコンカーン		
材料名	切り方	1人分(g)
牛肉(ひき)		20
だいず		17
たまねぎ	1 cm角	35
トマト(缶)		30
にんじん	1 cm角	12
パセリ	みじん	0.8
にんにく	みじん	0.2
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		0.8
ワイン(赤)		1
塩		0.6
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 カットトマト缶を汁ごと別容器にあける。
- 3 パセリ・にんじん・たまねぎ・にんにくを切る。
- 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、ひき肉を炒める。
- 7 たまねぎ・にんじんを入れ、よく炒め水を加えて煮る。
- 8 材料が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。



サラダの
キャベツを
加熱します



だいずが
やわらかくなる
までゆでます



回転釜で作ります
調味料を入れています



小麦粉を
ふり入れます

新型コロナウイルスの
感染予防にフェイスシールド
を使っています





横浜市立あざみ野第二小学校の給食

●献立名●

はいがごはん キーマカレー ごま酢あえ プルーンはっこう乳



給食室の様子



キーマカレー

材料名	切り方	1人分(g)
クラッシュ大豆		25
乾燥大豆（粒状）		7
豚肉（ひき）		35
たまねぎ	みじん	50
グリーンピース		7
じゃがいも	1cm角	10
にんじん	みじん	15
にんにく	みじん	0.2
米油		1
小麦粉		3
トマトケチャップ		3
中濃ソース		3
しょうゆ		3
塩		0.6
クミン（パウダー）		0.3
カレー粉		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 クラッシュ大豆を別容器にあける。
- 2 乾燥大豆をもどし、しぼる。
- 3 たまねぎ・にんじん・じゃがいも・にんにくを切る。
- 4 小麦粉を弱火で色づくまでから炒りする。
- 5 釜に油を入れ、弱火でにんにくを炒め、豚肉を炒める。
- 6 たまねぎ・にんじん・じゃがいもを炒め、水と大豆・乾燥大豆を入れて煮る。
- 7 煮えたら調味し、グリーンピースを入れる。
- 8 小麦粉をふり入れ、よく混ぜる。

横浜市立あざみ野第二小学校の給食



2018

●献立名●

あげパン 牛乳 野菜のスープ煮 みかん



給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
コッペパン(包なし)		86
揚げ油(米油)		
きな粉		3
グラニュー糖		3
砂糖		2
塩		0.03

材料名	切り方	1人分(g)
豚肉(厚)		20
じゃがいも	2cm角	50
たまねぎ	2cm角	50
キャベツ	短冊	40
にんじん	乱	20
ブロッコリー	小房	10
パセリ	みじん	0.3
塩		1
しょうゆ		0.6
黒こしょう		0.02
チキンブイヨン		10
水		60

あげパンの作り方

- 1 パンを、油の温度180℃で揚げる。
- 2 きな粉・グラニュー糖・砂糖・塩を混ぜ、パンが熱いうちにまぶす。

野菜のスープ煮の作り方

- 1 豚肉を水煮する。
- 2 チキンブイオンを別容器にあける。
- 3 ブロッコリーを切り、ゆでる。
- 4 キャベツ・にんじん・たまねぎ・じゃがいも・パセリを切る。
- 5 水・チキンブイオン・豚肉を入れ、にんじん・たまねぎ・じゃがいもを入れ煮る。
- 6 キャベツを入れ、煮えたら調味し、パセリを入れ煮る。
- 7 ブロッコリーを入れる。



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

1月25日(月)

横浜市立あざみ野第二小学校の給食 Dブロック



【献立名】

- ・黒パン
- ・牛乳
- ・ホワイトシチュー
- ・ごぼうソテー



ホワイトシチューの作り方

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
たら(角)		20	1 たらを解凍し別容器にあける。
鶏肉		20	2 にんじん・たまねぎ・じゃがいもを切る。
じゃがいも	1. 5cm角	40	3 しめじはほぐす。
たまねぎ	1. 5cm角	40	4 はくさいを葉とともに分けて切る。
はくさい	短冊	20	5 ホワイトルーを作る。
にんじん	いちょう	10	(小麦粉とマーガリンを炒めホワイトルーを作る。)
しめじ	ほぐす	8	6 油を熱し、鶏肉を炒め、少量の塩・こしょうをする。
米油		0.7	7 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。
小麦粉		2.5	8 材料が煮えたら、しめじ、はくさいのもと・たらを入れ煮る。
バター		2.5	9 はくさいの葉を入れ調味し、ルーを入れ弱火で煮込む。
牛乳		20	10 牛乳・といた脱脂粉乳・豆乳を
豆乳		20	入れ、弱火で煮込む。
脱脂粉乳		6	
塩		0.9	
こしょう		0.02	
水		20	