

ロールパン 牛乳 スパゲティトマトソース 野菜ソテー オレンジかん

学校独自の
献立です



スパゲティトマトソース

材料名	切り方	1人分 g
スパゲティ		35
まぐろ油漬(フレーク)		30
たまねぎ		45
カットトマト(缶)		35
トマト		20
にんにく		0.3
オリーブ油		0.7
トマトケチャップ		7
食塩		0.8
黒こしょう		0.03

(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 まぐろ油漬をザルにあける。
- 3 トマト・たまねぎ・にんにくを切る。
- 4 釜にオリーブ油を入れ、弱火でにんにくを炒め、たまねぎを炒め、トマト・カットトマト・調味料を入れ、よく煮込み、まぐろ油漬を入れる。
- 5 スパゲティをかためにゆでる。
- 6 ソースにスパゲティを入れる。



トマトの皮を
湯剥きします



野菜ソテーを
作ります



ケチャップ・
トマト缶を
よく煮ます

オレンジジュースと寒天で
オレンジかんを作ります



スパゲティトマト
ソースを作ります



スパゲティを
ゆでます



茅ヶ崎小学校

の給食

December
12月



ごはん 牛乳
生揚げと豚肉のみそ炒め
中華スープ

生揚げと豚肉のみそ炒め		
材料	切り方	1人分 g
◆生揚げ	2 c m 角	60
◆しょうゆ		2.5
◆砂糖		2
◆水		10
豚肉		15
しょうゆ		0.3
酒		1
たまねぎ	2 c m 角	50
にんじん	3 m m いちょう	10
しょうが	みじん	1
米油		0.7
しょうゆ		0.5
赤色辛みそ		2.5
トウバンジャン		0.2
でんぷん		1
水		5



作り方	※給食室での作り方を紹介しています。
1	生揚げを油抜きして切り、別煮する。
2	にんじん・たまねぎ・しょうがを切る。
3	釜に油を入れ、弱火でしょうがを炒め、トウバンジャンを入れる。
4	豚肉を炒め、酒・しょうゆをふり入れる。
5	たまねぎを入れてよく炒め、にんじんを入れ、調味する。
6	水溶きでんぷんを入れ、生揚げを入れる。



たまねぎの皮をおき、
流水で3回洗います

調味料を
量っておきます

生揚げと豚肉の
みそ炒めを作ります

生揚げを
別煮します



卵を1個ずつ確認
しながら割ります



中華スープを
作ります



別鍋でアレルギー
除去食を作ります



横浜市立茅ヶ崎小学校の給食



10月



むぎごはん りゅうにゅう

おやこどんぐ

みそしる ころみつかん

●親子丼の具

鶏卵 25
鶏肉 25
凍り豆腐（細） 3
たまねぎ 40
にんじん 10
しょうゆ 4.3
砂糖 1.5
みりん 0.6
塩 0.1
削り節・水 10

●みそ汁

じゃがいも 20
たまねぎ 20
こまつな 9
淡色辛みそ 5.5
赤色辛みそ 1.5
削り節・水 110
●黒みつかん
含蜜糖 7
粉寒天 0.2
水 40
きな粉 2
砂糖 0.6
塩 0.01

※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

機械や包丁を使い、
野菜を切ります卵を1個ずつ確認
しながら割りますこまつなを
下ゆでします

親子丼の具

- 1 だしをとる。
- 2 にんじん・たまねぎを切る。
- 3 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 4 鶏卵を割る。
- 5 だし汁と調味料を煮立て、鶏肉・にんじんを入れて煮る。
- 6 にんじんが煮えたら、たまねぎ・凍り豆腐を入れる。
- 7 鶏卵をといて流し入れ、静かにへらをいれる。

みそ汁

- 1 だしをとる。
- 2 こまつなを切り、下ゆでする。
- 3 じゃがいも・たまねぎを切る。
- 4 だし汁にたまねぎ・じゃがいもを入れ、煮る。
- 5 煮えたらみそを入れる。
- 6 こまつなを入れる。

黒みつかん

- 1 水に粉寒天を加えよく混ぜてから点火し、沸騰後、完全に溶けるまで煮る。
- 2 含蜜糖を加え、煮る。
- 3 バットに流し入れて、粗熱がとれたら冷蔵庫に入れる。
- 4 きな粉・砂糖・食塩を混ぜ合わせ、クラスごとに配食する。

きな粉、砂糖、塩
を混ぜ合わせます削り節でだしを
とりますみそ汁を
作ります親子丼の具を
作ります



横浜市立茅ヶ崎小学校の給食



チリコンカーンの作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		20
だいず		17
たまねぎ	1.5 c m角	60
トマト缶(カット)		35
にんじん	1 c m角	20
ピーマン	1 c m角	5
にんにく	みじん	0.3
米油		0.7
小麦粉		2.2
トマトケチャップ		6
中濃ソース		3
しょうゆ		1
ワイン(赤)		0.5
塩		0.7
こしょう		0.03
チリパウダー		0.3
水		12

- 1 だいずをやわらかくゆでる。
- 2 トマト缶(カット)を汁ごと別容器にあげる。
- 3 ピーマンを切り、ゆでる。
- 4 にんじん・たまねぎ・にんにくを切る。
- 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 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、弱火で煮込みワイン・チリパウダーを入れる。
- 10 ピーマンを入れる。



給食室をのぞいてみよう



チリコンカーンを作ります



横浜市立茅ヶ崎小学校の給食



2021年



献立名

麦ごはん 牛乳 あじのあんかけ 沢煮椀 納豆



きゅうり・しょうが
給食室をのそいてみよう

しょうが、だいこん、
にんじんの皮をむきます



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



昆布・削り節で
だしをとります

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 削り節・昆布でだしをとる。
- 2 えのきたけ・みずな・ねぎ・にんじん・だいこんを切る。
- 3 しょうがをすり、汁にする。
- 4 だし汁に豚肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- 5 にんじん・だいこんを入れる。
- 6 煮えたらえのきたけを入れ調味し、水溶きでんぷん・ねぎを入れる。
- 7 しょうが汁・みずなを入れる。

あじにかける
あんを作ります



あじのあんかけを
作ります



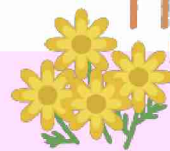
沢煮椀を
作ります



横浜市立茅ヶ崎小学校の給食

2020年

11月



献立名

ひじきごはん（麦ごはん） 牛乳 メヒカリフライ みそ汁



ひじきごはんの具

材料名	切り方	1人分(g)
油揚げ	せん	5
凍り豆腐(細)		2
にんじん	せん	10
ひじき		2
ごま(白)		2
米油		0.5
しょうゆ		4
砂糖		1
みりん		1.2
水		10



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 ひじきをもどし、水をきる。
- 2 油揚げを油抜きし、切る。
- 3 にんじんを切る。
- 4 ごまを切る。
- 5 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 6 油を熱し、ひじき・にんじんを炒め、調味料・水・凍り豆腐・油揚げを入れ、煮含める。(汁が少し残る程度)
- 7 ごまを入れる。

給食室の様子



材料を切ります



メヒカリフライを揚げます



みそ汁のだしを煮干しでとります(学校独自)



ひじきごはんの具を作ります



調味料を量ります



みそ汁を作ります

横浜市立茅ヶ崎小学校の給食

2019年



はいがごはん 牛乳 はまなちゃんおかわりすぶた 茎わかめスープ



給食室の様子



はまなちゃんおかわりすぶた

材料名	切り方	1人分(g)
◆生揚げ	2cm角	40
◆しょうゆ		3
◆砂糖		2.5
◆水		8
豚肉		15
だいこん	1cmいちょう	40
たまねぎ	1.5cm角	20
にんじん	7mmいちょう	10
こまつな	2cm	10
米油		0.7
トマトケチャップ		5
しょうゆ		3
砂糖		1.2
酢		2
酒		1
塩		0.2
こしょう		0.02
でんぷん		1
水		12

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 生揚げを油抜きして切り、別煮する。
(◆の材料で煮る)
- 2 こまつなを切り、ゆでる。
- 3 だいこん、にんじん・たまねぎを切り、だいこん・にんじんは下ゆでする。
- 4 油を熱し、豚肉を炒め、塩・こしょうを入れる。たまねぎを入れてよく炒めたら、だいこん・にんじんを入れさらに炒め、水を入れて調味する。
- 5 水溶きでんぷんでとろみをつけ、生揚げを入れる。
- 6 こまつなを入れる。

横浜市立茅ヶ崎小学校の給食

5月

●献立名●

ごはん 牛乳 かつおのごまみそあえ 即席漬 沢煮椀



給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
かつお(角)		45
凍り豆腐		5
でんぷん		6
揚げ油(米油)		
ごま(白)	切る	3
◆しょうが	汁	0.9
◆しょうゆ		1.7
◆砂糖		1.5
◆甘みそ		6
◆酒		1
◆水		17

かつおのごまみそあえの作り方

- 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・かつおにでんぷ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。

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14日（木）

横浜市立茅ヶ崎小学校の給食

Cブロック



【献立名】

- ・麦ごはん
- ・牛乳
- ・ポークカレー
- ・甘酢あえ

甘酢あえの作り方

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
キャベツ	短冊	40	1 甘酢を作る。 2 きゅうり・キャベツを切り、加熱処理する。 3 盛りつけ直前に野菜の水をきり、甘酢であえる。
きゅうり	2mm輪	10	
しょうゆ		2. 2	
砂糖		1. 4	
酢		2. 2	
食塩		0. 1	