



ロールパン 牛乳 変わり五目豆 わかめスープ



変わり五目豆

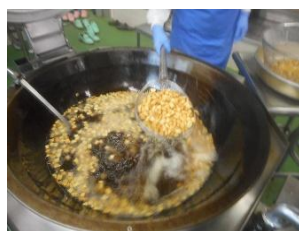
材料名	切り方	1人分 g
豚肉		20
だいず		17
凍り豆腐		3
じゃがいも	1. 5 c m 角	45
揚げ油（米油）		3
にんじん	1 c m 角	15
ピーマン	1 c m 角	5
こんにゃく	1 c m 角	10
米油		0.5
しょうゆ		5.5
砂糖		2
みりん		1
水		25

（給食室での作り方を紹介します）

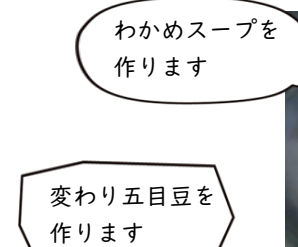
- 1 だいずをやわらかくゆでる。
- 2 こんにゃくを切り、下ゆでする。
- 3 ピーマンを切り、ゆでる。
- 4 にんじんを切る。
- 5 じゃがいもを切り、油の温度160℃で揚げる。
- 6 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 7 油を熱し、豚肉を炒め、にんじん・こんにゃくを入れて炒める。
- 8 調味料・水を入れ、にんじんが煮えたら、だいず・凍り豆腐を入れて煮る。
- 9 材料に味がしみたら、じゃがいもを入れる。
- 10 ピーマンを入れる。



削り節でだしをとります



じゃがいもを揚げます



わかめスープを作ります



変わり五目豆を作ります



茅ヶ崎台小学校

12月



の給食

ごはん 牛乳
さばのあんかけ
ほうとう



ほうとう		
材料	切り方	1人分g
ほうとう（冷）		30
豚肉		10
油揚げ	短冊	5
かぼちゃ（冷）		20
だいこん	5mmいちょう	10
ねぎ	ななめ	10
こまつな	2cm	9
にんじん	3mmいちょう	5
しょうゆ		1
淡色辛みそ		5
赤色辛みそ		1
削り節・水		120

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	ほうとう・かぼちゃを別容器にあける。
3	油揚げを油抜きし、切る。
4	こまつなを切り、下ゆでする。
5	ねぎ・にんじん・だいこんを切る。
6	だし汁に豚肉を入れ、アクをとりながら煮る。
7	だいこん・にんじんを入れる。
8	煮えたら油揚げを入れ、調味する。
9	ほうとう・かぼちゃ・ねぎを入れる。
10	こまつなを入れる。



さばのあんかけを
作ります



削り節でだしをとります



ほうとうを作ります



別鍋でアレルギー
除去食を作ります

横浜市立茅ヶ崎台小学校の給食

6月



給食室をのぞいてみよう



じゃがいもの皮は機械でむきます

ピーマンの種を取り除きます



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



調味料を量っておきます



卵を1個ずつ確認しながら割ります



スーラータンを作ります

チンジャオロースー作り、クラスごとに秤で量って配食します

ごはん りゅうにゅう

チンジャオロースー

スーラータン

●チンジャオロースー	●スーラータン
豚肉（細）	鶏卵
しょうゆ	豚肉
酒	もやし
じゃがいも	たまねぎ
たまねぎ	にんじん
ピーマン	しょうゆ
しょうが	酢
にんにく	塩
米油	こしょう
しょうゆ	ラー油
砂糖	でんぷん
塩	豚ガラスープ
こしょう	水
ごま油	
でんぷん	
水	

※給食室での作り方を紹介しています。

チンジャオロースー

- 1 ピーマンを切り、ゆでる。
- 2 たまねぎ・にんにく・しょうが・じゃがいもを切る。
- 3 釜に油を入れ、弱火でにんにく・しょうがを炒める。
- 4 豚肉を炒め、しょうゆ・酒をふり入れる。
- 5 たまねぎ・じゃがいもを入れて炒め、調味する。
- 6 ピーマンを入れ、水溶きでんぷんを入れる。
- 7 ごま油を入れる。

スーラータン

- 1 豚ガラスープを別容器にあける。
- 2 にんじん・たまねぎを切る。
- 3 鶏卵を割る。
- 4 水に豚肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- 5 豚ガラスープ・にんじん・たまねぎ・もやしを入れる。
- 6 煮えたら調味し、水溶きでんぷんを入れる。
- 7 鶏卵をといて流し入れる。
- 8 酢・ラー油を入れる。





横浜市立茅ヶ崎台小学校の給食



かつおのあんかけの作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
かつお(角)		50
凍り豆腐		5
でんぶん		5
揚げ油(米油)		
しょうが		1
しょうゆ		4
砂糖		2.5
みりん		1
酒		1
でんぶん		0.3
水		15

- 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 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。
- 4 調味料・水を煮立て、しょうが汁・水溶きでんぶん・凍り豆腐・かつおを入れる。



給食室をのぞいてみよう



缶切り機でうずら卵の缶詰を開けます



凍り豆腐をもどしてしぼります



昆布・削り節でだしをとります



別鍋でアレルギー除去食を作ります

凍り豆腐・かつおにでんぶんをまぶし、揚げます



すまし汁を作ります



かつおのあんかけを作ります

横浜市立茅ヶ崎台小学校の給食

12月

2021年



献立名

ココアブレッド 牛乳 いんげん豆のクリームシチュー 野菜ソテー グレープゼリー



きょうしつ

給食室をのぞいてみよう

たまねぎの皮をむきます



じゃがいもの芽を取り除きます



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 いんげん豆ペーストを別容器にあける。
- 2 ブロッコリーを切り、下ゆでする。
- 3 にんじん・たまねぎ・じゃがいもを切る。
- 4 ホワイトルーを作る。
- 5 油を熱し、鶏肉・たまねぎ・にんじん・じゃがいもを炒め、水を入れて煮る。
- 6 煮えたら、いんげん豆ペーストを入れ調味する。
- 7 ルーを入れ、弱火で煮込む。
- 8 牛乳・溶いた脱脂粉乳・豆乳を入れる。
- 9 ブロッコリーを入れる。



肉に骨などが入っていないか、検品しています

いんげん豆のクリームシチューを作ります



野菜ソテーを作ります



横浜市立茅ヶ崎台小学校の給食

2020年



献立名 ごはん 牛乳 変わりきんぴら つみれ汁



変わりきんぴら

材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		10
さつま揚げ	短冊	10
じゃがいも	せん	30
ごぼう	ささがき	8
にんじん	せん	8
つきこんにゃく	3 c m	8
ごま (白)		2
米油		0.4
しょうゆ		3
砂糖		1.3
酒		0.4
七味唐辛子		0.01
水		3

給食室の様子



にんじん・ごぼう
の皮をむきます



じゃがいもの芽を
取り除きます



材料を切ります



だしをとります



つみれ汁を
作ります



変わりきんぴら
を作ります

アレルギー除去食
を作ります



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 さつま揚げを油抜きし、切る。
- 2 つきこんにゃくを切り、下ゆでする。
- 3 にんじん・じゃがいも・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
- 4 ごまを切る。
- 5 油を熱し、豚肉・ごぼう・つきこんにゃく・にんじんを炒める。
- 6 水を入れ、煮えたらさつま揚げを入れ、調味する。
- 7 じゃがいもを入れる。
- 8 ごま・七味唐辛子を入れる。

横浜市立茅ヶ崎台小学校の給食

2019年



親子丼（はいがごはん） 牛乳 みそ汁 あまなつみかん



親子丼の具

材料名	切り方	1人分(g)
鶏卵		35
鶏肉		20
凍り豆腐(細)		3
たまねぎ	うす	40
にんじん	5mmいちょう	10
糸みつば	2cm	3
しょうゆ		3.5
砂糖		1.3
みりん		1
塩		0.35
削り節・水		5

給食室の様子



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 だしをとる。
- 2 糸みつば・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。
- 8 糸みつばを入れる。



横浜市立茅ヶ崎台小学校の給食

5月

●献立名●

麦ごはん 牛乳 肉じゃが からししょうゆあえ だいずとじゃこの炒り煮



給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
だいず		6
ちりめんじゃこ		3
ごま(白)		2
米油		0.2
しょうゆ		0.8
砂糖		0.7
酒		1
水		0.8

だいずとじゃこの炒り煮の作り方

- 1 だいずをやわらかくゆでる。
- 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 調味料が煮つまったら、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)

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。



10月29日（木）

横浜市立茅ヶ崎台小学校の給食 Cブロック



【献立名】

- あげパン
- 牛乳
- 野菜のスープ煮
- みかん



野菜のスープ煮の作り方

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
豚肉		30	1 チキンブイオンを別容器にあける。
じゃがいも	2cm角	50	2 パセリ・キャベツ・にんじん・たまねぎ・じゃがいもを切る。
キャベツ	短冊	40	3 水に豚肉を入れ、アクをとりながら煮る。
たまねぎ	2cm角	30	4 チキンブイオン・たまねぎ・にんじん・じゃがいもを入れ、煮えたら
にんじん	乱	20	キャベツ・調味料を入れ、煮込む。
パセリ	みじん	0.4	5 パセリを入れる。
酒		1	
塩		1	
黒こしょう		0.03	
チキンブイオン		10	
水		60	