



黒パン 牛乳 さけのクリームシチュー ひじきサラダ



さけのクリームシチュー

材料名	切り方	1人分 g
さけ（角）		20
ワイン（白）		1
じゃがいも	1.5 cm 角	40
たまねぎ	2 cm 角	40
こまつな	2 cm	9
にんにく	みじん	0.1
米油		0.7
◆小麦粉		2.5
◆マーガリン		2.5
牛乳		20
豆乳		20
脱脂粉乳		5
粉チーズ		2
食塩		0.8
こしょう		0.02
水		40

（給食室での作り方を紹介します）

- 1 こまつなを切り、下ゆでする。
- 2 たまねぎ・じゃがいも・にんにくを切る。
- 3 さけをゆで、ワインにつける。
- 4 ホワイトルーを作る。
- 5 釜に油を入れ、にんにくを炒め、たまねぎ・じゃがいもを炒め、水を入れる。
- 6 煮えたら調味する。
- 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 さけ・粉チーズを入れる。
- 10 こまつなを入れる。



ひじきをゆでて、しょうゆで下味をつけます



ひじきサラダを作ります



さけのクリームシチューを作ります



別鍋でアレルギー除去食を作ります



野菜は流水で3回洗います



ドレッシングを作りクラスごとに配食します

茅ヶ崎東小学校

5月 の給食

ごはん
牛乳
あじのピリ辛ソース
ゆで野菜
中華スープ



あじのピリ辛ソース		
材料	切り方	1人分 g
あじフィレ		50
でんぷん		2
米粉		1
米油（揚）		
ねぎ	小口	6
しょうが	みじん	0.5
にんにく	みじん	0.1
ごま油		0.2
しょうゆ		1.8
砂糖		2
酢		2
トウバンジャン		0.08
水		10

- 作り方 ※給食室での作り方を紹介しています。
- 1 ねぎ・にんにく・しょうがを切る。
 - 2 釜にごま油を入れ、弱火でにんにく・しょうが・トウバンジャン・ねぎを炒め、水・調味料を入れて、ソースを作る。
 - 3 あじにでんぷん・米粉をまぶし、油の温度160～170℃で揚げる。
 - 4 あじが熱いうちに、ソースをかける。



野菜は流水で
3回洗います



たまねぎの皮
をおきます



もやしを
ゆでます

あじのピリ辛
ソースを作ります



中華スープを
作ります



ゆで野菜を作ります



横浜市立茅ヶ崎東小学校の給食



はいがごはん りゅうにゅう

ツナそぼろ ぶどうまめ

けんちん汁

●ツナそぼろ		●けんちん汁	
まぐろ油漬（フレーク）	30	木綿豆腐	20
まぐろ水煮（フレーク）	10	油揚げ	5
凍り豆腐（細）	3	だいこん	10
にんじん	15	にんじん	8
しょうが	0.5	ごぼう	8
しょうゆ	1.7	ねぎ	8
砂糖	1.4	こんにゃく	5
酒	1	ごま油	0.5
水	3	しょうゆ	3.5
●ぶどう豆		塩	0.35
だいず	17	削り節・だし昆布・水	110
しょうゆ	0.65		
砂糖	4		
塩	0.1		
水	5		

※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

だいずを
ゆです



ツナそぼろを作ります



ツナそぼろ

- 1 まぐろ油漬をザルにあげる。
- 2 まぐろ水煮をボールにあげる。
（汁も使用する）
- 3 にんじん・しょうがを切る。
- 4 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 5 水・調味料・しょうが・にんじんを入れ
火にかける。煮立ったら、まぐろ油漬・
水煮・凍り豆腐を入れ、汁が
なくなるまで炒りつける。

ぶどう豆

- 1 だいずをやわらかくゆでる。
- 2 だいずのゆで汁を捨て、分量の水を
加えて煮る。途中で砂糖を2〜3回に
分けて入れる。
- 3 30分程火止めをする。
- 4 再び点火し、塩・しょうゆを入れ、
弱火で煮含める。

けんちん汁

- 1 削り節・昆布でだしをとる。
- 2 豆腐を切り、流水に通す。
- 3 油揚げを油抜きし、切る。
- 4 こんにゃくを切り、下ゆでする。
- 5 ねぎ・にんじん・だいこん・
ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
- 6 ごま油を熱し、ごぼう・こんにゃく・
にんじん・だいこんを炒め、
だし汁を入れる。
- 7 煮えたら調味し、豆腐・油揚げ・
ねぎを入れる。

けんちん汁を作ります



ぶどう豆を
作ります





横浜市立茅ヶ崎東小学校の給食

献立名

はいがごはん
牛乳
麻婆豆腐
中華あえ
オレンジゼリー

麻婆豆腐の作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
木綿豆腐	1cm角	120
豚肉(ひき)		15
乾燥大豆(粒状)		2
ねぎ	小口	20
にんじん	みじん	15
しょうが	みじん	0.8
にんにく	みじん	0.1
米油		0.7
トマトケチャップ		2
しょうゆ		3
砂糖		0.8
淡色辛みそ		2.5
赤色辛みそ		1.5
テンメンジャン		1
トウバンジャン		0.3
ごま油		0.3
でんぷん		1.5
水		20

- 1 乾燥大豆をもどす。
- 2 豆腐を切り、流水に通す。
- 3 ねぎ・にんじん・にんにく・しょうがを切る。
- 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・ねぎを炒める。
- 5 ひき肉・乾燥大豆・にんじんを炒める。
- 6 水・調味料を入れて煮立ったら、豆腐を入れ、煮込む。
- 7 水溶きでんぷんを入れる。
- 8 ごま油を入れる。



給食室をのぞいてみよう

野菜は流水で
3回洗います



しょうがの皮をむきます



調味料を混ぜ合わ
せておきます



麻婆豆腐を作ります

中華あえを
作ります



横浜市立茅ヶ崎東小学校の給食

2021年
5月



献立名

ひじきごはん（はいがごはん） 牛乳 きびなごフライ けんちん汁



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)		3
にんじん	せん	10
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

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 だしをとる。
- 3 油揚げを油抜きし、切る。
- 4 にんじんを切る。
- 5 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 6 ごまを切る。
- 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。

きょういくしつ

給食室をのそいてみよう

にんじん・だいこんの皮をむきます



機械や包丁を使い
野菜を切ります



けんちん汁を
作ります



きびなごフライを
油で揚げます

ひじきごはんの具
を作ります



横浜市立茅ヶ崎東小学校の給食

2020年



献立名

丸パン 牛乳 カレービーンズシチュー ひじきサラダ



給食室の様子

ひじきサラダ		
材料名	切り方	1人分(g)
キャベツ	せん	25
スイートコーン(ホール)		8
ひじき		2
しょうゆ		0.6
◇米サラダ油		4
◇しょうゆ		0.7
◇砂糖		0.4
◇酢		2
◇塩		0.25
◇こしょう		0.02
◇からし		0.02

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 ひじきをもどしゆでて、水をきりしょうゆで下味をつける。
- 2 キャベツを切り、加熱処理する。
- 3 スイートコーン(ホール)をザルにあける。
- 4 配食直前にキャベツ・ひじきの水をきり、コーンを入れあえる。
- 5 ◇の材料でドレッシングソースを作り配食する。



ひじきをゆでます



キャベツ・ひじき・コーンをあえます



たまねぎをよく炒めます



キャベツを加熱処理します



カレービーンズシチューを作ります

※加熱処理とは・・・湯の温度85℃以上で30秒以上ゆでること。

横浜市立茅ヶ崎東小学校の給食

2019年



ナン 牛乳 カレービーンズシチュー アスパラガスのソテー アイスcream



カレービーンズシチュー

材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		20
だいず		17
じゃがいも	1 cm角	45
たまねぎ	1 cm角	45
にんじん	8mm角	15
にんにく	みじん	0.1
米油		0.7
◆小麦粉		2
◆マーガリン		2
◆カレー粉		0.8
トマトケチャップ		1
中濃ソース		2
しょうゆ		1
塩		0.8
水		40

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 だいずをやわらかくゆでる。
- 2 にんじん・にんにく・たまねぎ・じゃがいもを切る。
- 3 カレールーを作る。
- 4 釜に油を入れ、弱火でにんにくを炒め、たまねぎを入れてよく炒め、豚肉と1/3量のカレー粉・少量の塩を入れて炒める。
- 5 にんじん・じゃがいもを入れ、さらに炒め、水を入れて煮る。
- 6 煮えたらだいずを入れ、調味する。
- 7 ルーを入れ、弱火でよく煮込む。

横浜市立茅ヶ崎東小学校の給食



●献立名●

チーズパン 牛乳 あさりとトマトのスパゲティ フレンチサラダ 冷凍パイナップル



給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
スパゲティ		35
◇あさり		15
◇ワイン(白)		1
鶏肉		10
たまねぎ	うす	45
カットトマト(缶)		30
にんにく	みじん	0.5
オリーブ油		0.7
トマトケチャップ		7
塩		1
黒こしょう		0.02
バジル(乾)		0.02
輪とうがらし		0.01

あさりとトマトのスパゲティの作り方

- 1 カットトマト(缶)を汁ごと別容器にあける。
- 2 たまねぎ・にんにくを切る。
- 3 あさを解凍し、ワインにつける。
- 4 釜にオリーブ油を入れ、弱火で輪とうがらし・にんにくを炒め・鶏肉・たまねぎを炒める。
- 5 カットトマトを入れる。
- 6 調味し、あさりを入れる。
- 7 スパゲティをかためにゆでる。
- 8 スパゲティ・バジルを入れる。

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。



10月 1日(木)

横浜市立茅ヶ崎東小学校の給食 Cブロック



【献立名】

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・豚肉と野菜のしょうが炒め
- ・みそ汁
- ・こんぶのつくだ煮



豚肉と野菜のしょうが炒めの作り

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		40	1 キャベツ・にんじん・たまねぎ・しょうがを切る。 2 釜に油を入れ、弱火でしょうがを炒め豚肉・たまねぎ・にんじん・キャベツの順に炒め、調味する。 3 水溶きでんぷんでとろみをつける。
たまねぎ	うす	35	
キャベツ	短冊	20	
にんじん	せん	7	
しょうが	みじん	2	
米油		0.7	
しょうゆ		2.6	
みりん		1	
酒		1	
塩		0.2	
でんぷん		1	
水		1.5	