

はいがパン 牛乳 鶏肉のトマトシチュー キャベツサラダ

ミックスフルーツ

11月



鶏肉のトマトシチュー		
材料名	切り方	1人分 g
鶏肉		35
ワイン（白）		0.5
じゃがいも	2 c m 角	50
たまねぎ	1. 5 c m 角	55
カットトマト（缶）		20
にんじん	5 m m いちょう	15
にんにく	みじん	0.3
米油		0.7
トマトケチャップ		8
中濃ソース		3
食塩		0.7
こしょう		0.03
水		35

（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 にんじん・たまねぎ・じゃがいも・にんにくを切る。
- 3 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。
- 4 鶏肉を入れ、ワインをふり入れながら炒め、にんじん・じゃがいもを入れてさらに炒め、水を加えて煮込む。
- 5 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。



野菜裁断機で
キャベツを切ります



肉に骨などが入っていないか、検品しています



フルーツの缶詰をあけます



調味料を量っておきます



キャベツを下ゆでします

キャベツサラダを作り
クラスごとの食缶に
秤で量って配食します



鶏肉のトマト
シチューを作ります



藤が丘小学校

September 9月 の給食

はいがごはん 牛乳
豚肉と野菜のしょうが炒め
沢煮碗
納豆



沢煮碗		
材料	切り方	1人分 g
豚肉（細）		10
にんじん	せん	10
ねぎ	小口	10
ごぼう	さががき	8
みずな	2 c m	5
えのきたけ	2 c m	5
しょうが		0.3
しょうゆ		1.5
食塩		0.6
でんぷん		0.5
削り節・だし昆布・水		120

作り方	※給食室での作り方を紹介しています。
1	削り節・昆布でだしをとる。
2	みずな・えのきたけ・ねぎ・にんじん・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
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	ごぼう・にんじんを入れる。
6	えのきたけを入れ、煮えたら調味し、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。

ごぼうの皮をむきます

機械や包丁を使い、野菜を切ります

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

豚肉と野菜のしょうが炒めを作ります

調味料を量っておきます

調味料を量っておきます

調味料を量っておきます

調味料を量っておきます

沢煮碗を作ります

沢煮碗を作ります

沢煮碗を作ります



横浜市立藤が丘小学校の給食



ごはん ぎゅうにゅう

とりにくのたつたあげ

ポイルドキャベツ みそしる

●鶏肉のたつた揚げ		●みそ汁	
鶏肉	65	油揚げ	5
しょうが	1	じゃがいも	20
しょうゆ	3.2	たまねぎ	20
酒	2	ほうれんそう	8
でんぷん	15	淡色辛みそ	6
揚げ油（米油）		赤色辛みそ	2
		かたくちいわし・水	115
●ポイルドキャベツ			
キャベツ	45		

※給食室での作り方を紹介しています。

鶏肉のたつた揚げ

- 1 しょうがをすり、汁にする。
- 2 鶏肉に下味をつける。
- 3 鶏肉にでんぷんをまぶし、油の温度160～170℃で揚げる。

ポイルドキャベツ

- 1 キャベツを切り、ゆでる。

みそ汁

- 1 だしをとる。
- 2 油揚げを油抜きし、切る。
- 3 ほうれんそうを切り、下ゆでする。
- 4 たまねぎ・じゃがいもを切る。
- 5 だし汁にたまねぎ・じゃがいもを入れて煮る。
- 6 煮えたら油揚げ・みそを入れる。
- 7 ほうれんそうを入れる。



給食室をのぞいてみよう

ほうれんそうに付いている土を落とし、虫等がないか、丁寧に検品します



煮干しでだしをとります



鶏肉のたつた揚げを作ります



キャベツをゆでます



みそ汁を作ります





横浜市立藤が丘小学校の給食



タンタンスープの作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
豚肉 (ひき)		10
キャベツ	短冊	25
にんじん	3mmいちょう	10
ねぎ	小口	10
こまつな	2cm	9
しめじ		5
しょうが	みじん	0.3
にんにく	みじん	0.2
はるさめ	3cm	3
ごま油		0.5
トウバンジャン		0.2
炒りごま (白)		2
しょうゆ		1
淡色辛みそ		3
酒		0.3
塩		0.6
豚ガラスープ		20
水		90

- 1 豚ガラスープを別容器にあける。
- 2 しめじをほぐす。
- 3 こまつなを切り、下ゆでする。
- 4 キャベツ・ねぎ・にんじん・にんにく・しょうがを切る。
- 5 ごまをよく切り、しょうゆ・酒・みそと混ぜておく。
- 6 はるさめをもどし、切る。
- 7 釜にごま油を入れ、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。
- 8 豚肉・ねぎを炒め、豚ガラスープ・水を入れて煮立ったら、にんじんを加える。
- 9 しめじ・キャベツを入れ、煮えたら調味し、はるさめを入れる。
- 10 こまつなを入れる。

タンタンスープを作ります



給食室をのぞいてみよう



野菜は流水で
3回洗います

もやしをゆでます



春巻を揚げます



ごま・しょうゆ・
みそ・酒を混ぜ
合わせます



ゆで野菜に
塩をふります



横浜市立藤が丘小学校の給食

2021年
6月



献立名

ロールパン 牛乳 変わり五目豆 茎わかめスープ



茎わかめスープ

材料名	切り方	1人分(g)
木綿豆腐	1 c m角	20
もやし		25
ねぎ	小口	10
にんじん	せん	7
くきわかめ(生)	3 c m	5
しょうゆ		0.8
塩		0.6
こしょう		0.02
ごま油		0.3
チキンブイヨン		15
水		95

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 豆腐を切り、流水に通す。
- 2 チキンブイヨンを別容器にあける。
- 3 ねぎ・にんじんを切る。
- 4 茎わかめを洗い、切る。
- 5 水・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。
- 6 豆腐を入れる。
- 7 茎わかめ・ねぎを入れる。
- 8 ごま油を入れる。

きょうしゅくしつ
給食室をのぞいてみよう



じゃがいもの芽を取り除きます



ピーマンをゆでます



だいずをゆでます



じゃがいもを揚げます

茎わかめスープを作ります



変わり五目豆を作ります

横浜市立藤が丘小学校の給食

2020年



献立名 麦ごはん 牛乳 豆じゃが からしじょうゆあえ ふりかけ



豆じゃが

材料名	切り方	1人分(g)
だいず		16
豚肉		15
凍り豆腐		3
じゃがいも	1.5cm角	50
にんじん	1cm角	15
こんにゃく	1cm角	15
米油		0.7
しょうゆ		6.3
砂糖		1.5
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 だいずをやわらかくゆでる。
- 2 こんにゃくを切り、下ゆでする。
- 3 にんじん・じゃがいもを切る。
- 4 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 5 釜に油を入れ、豚肉を炒め、
にんじん・こんにゃくを入れて炒める。
- 6 じゃがいもを入れ、調味料・水を入れる。
- 7 煮えたら、凍り豆腐・だいずを入れ、煮含める。

給食室の様子



白衣に粘着ローラーを
かけ、糸くずや髪の毛など
ごみを取り除きます



こまつな虫などが
ついていないか、
丁寧に確認します



大豆がやわらかく
なるまでゆでます



材料を包丁で
切ります



豆じゃがを
作ります



からしじょうゆあえ
を作ります



横浜市立藤が丘小学校の給食

2019年



チーズパン 牛乳 夏野菜のスパゲティ コーンサラダ ミックスフルーツ



給食室の様子

夏野菜のスパゲティ		
材料名	切り方	1人分(g)
スパゲティ		25
まぐろ油漬(ルー)		25
トマト	1.5cm角	40
たまねぎ	うす	30
ズッキーニ	4mm半月	20
なす	7mm半月	15
ピーマン	せん	7
にんにく	みじん	0.3
オリーブ油		0.7
塩		1.3
こしょう		0.03
バジル(乾)		0.05

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 まぐろ油漬をザルにあける。
- 2 ピーマンを切り、ゆでる。
- 3 トマト・なす・ズッキーニ・たまねぎ・にんにくを切り、なすは水につける。
- 4 釜に油を入れ、弱火でにんにくを炒め、たまねぎ・なす・ズッキーニを炒め、トマトを入れ調味し、まぐろ油漬を入れる。
- 5 スパゲティをかためにゆでる。
- 6 スパゲティを入れバジルを入れる。
- 7 ピーマンを入れる。



横浜市立藤が丘小学校の給食



●献立名●

ごはん 牛乳 焼き魚 きんぴら かきたま汁



給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
ごぼう	ささがき	20
にんじん	せん	10
つきこんにゃく	3cm	15
ごま油		0.5
しょうゆ		2.5
砂糖		1
酒		0.5
七味唐辛子		0.01
水		1

きんぴらの作り方

- 1 つきこんにゃくを切り、下ゆでする。
- 2 にんじん・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
- 3 ごま油を熱し、ごぼう・つきこんにゃく・にんじんを炒める。
- 4 水を入れて、火が通ったら調味する。
- 5 七味唐辛子を入れる。

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。



2月28日（火）

横浜市立藤が丘小学校の給食 Dブロック



【献立名】

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・豚肉のごま
まぶし
- ・かきたま汁

かきたま汁の作り方

給食の作り方です。参考にしてみてくださいね。

材 料	切り方	一人分 g	作り方
鶏卵		25	1 だしをとる。
絹ごし豆腐	1cm角	10	2 豆腐を切り、流水に通す。
こまつな	2cm	9	3 こまつなを切り、下ゆでする。
ねぎ	小口	5	4 ねぎを切る。
かんぴょう	1cm	1	5 かんぴょうをもどし、切る。
しょうゆ		1	6 鶏卵を割る。
酒		1	7 だし汁にかんぴょう・豆腐を入れて調味し、
塩		0.8	水溶きでんぷんを入れ、鶏卵をといて流し
でんぷん		1	入れ、ねぎを入れる。
削り節		1.2	8 こまつなを入れる。
水		120	