

ごはん 牛乳 鶏肉のたつた揚げ ごまじょうゆあえ みそ汁



鶏肉のたつた揚げ

材料名	切り方	1人分 g
◆鶏肉（中角）		65
◆しょうが	汁	0.8
◆しょうゆ		3
◆酒		1
でんぶん		13
揚げ油（米油）		

（給食室での作り方を紹介します）

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



肉に骨などが
入っていないか
検品しています



煮干しでだしをとります



野菜は流水で
3回洗います



こまつな、キャベツを
下ゆでします



鶏肉にでんぶんを
まぶして揚げます



フードカッターで
ごまを切ります



ごまじょうゆあえ
を作ります



みそをだして
溶いておきます



みそ汁を作ります



藤の木小学校

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。



調味料を量っておきます



もやしをゆでます



あじのピリ辛ソースを作ります



ゆで野菜をクラスごとの食缶に配食します



中華スープを作ります



横浜市立藤の木小学校の給食


4月


むぎごはん りゅうにゅう

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		●メヒカリフライ	
油揚げ	5	メヒカリフライ	50
凍り豆腐（細）	3	揚げ油（米油）	
にんじん	12	●みそ汁	
ひじき	2	キャベツ	20
ごま（白）	2	たまねぎ	10
米油	0.5	こまつな	9
しょうゆ	3.5	淡色辛みそ	5.5
砂糖	1.5	赤色辛みそ	1.5
みりん	0.5	削り節・水	115
削り節・水	10		

※給食室での作り方を紹介しています。

ひじきごはんの具

- 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。

みそ汁

- 1 だしをとる。
- 2 こまつなを切り、下ゆでする。
- 3 キャベツ・たまねぎを切る。
- 4 だし汁にたまねぎを入れて煮る。
- 5 煮えたらキャベツを入れ、みそを入れる。
- 6 こまつなを入れる。



給食室をのぞいてみよう

削り節でだしを
とります調味料や乾物を
量っておきますひじきごはんの具を
作ります

メヒカリフライを揚げます



みそ汁を作ります

みそを溶いておきます



横浜市立藤の木小学校の給食



献立名

はいがパン
牛乳
チリコンカーン
キャベツサラダ
ミックスフルーツ

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)
だいず(水煮)		37
豚肉(ひき)		20
たまねぎ	1 c m角	35
トマト缶(カット)		30
にんじん	1 c m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		0.4
こしょう		0.02
チリパウダー		0.2
水		15

- 1 だいずを別容器にあける。
- 2 トマト缶(カット)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。



給食室をのぞいてみよう



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



フルーツの缶詰を開けます



チリコンカーンを作ります



キャベツサラダを作ります



横浜市立藤の木小学校の給食

2021年



献立名

ロールパン 牛乳 変わり五目豆 茎わかめスープ 晩柑



変わり五目豆

材料名	切り方	1人分(g)
だいず		16
豚肉		10
凍り豆腐		3
じゃがいも	1.5 c m角	45
米油		3
にんじん	1 c m角	10
ピーマン	1 c m角	5
こんにやく	1 c m角	20
米油		0.5
しょうゆ		5
砂糖		2
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 こんにやくを切り、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・こんにやくを入れて炒める。
- 8 調味料・水を入れ、にんじんが煮えたら、凍り豆腐・だいずを入れて煮る。
- 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。

きゅうしやくしつ
給食室をのそいてみよう



にんじんの皮をむきます



材料を切ります



ピーマンをゆで、流水で冷まします



じゃがいもを油で揚げます

変わり五目豆を作ります



だいずをゆでます



茎わかめスープを作ります

横浜市立藤の木小学校の給食

2020年



献立名 麦ごはん 牛乳 ツナそぼろ 磯香あえ とうがんのすまし汁



とうがんのすまし汁

材料名	切り方	1人分(g)
鶏肉		10
とうがん	1 c m ちょう	25
にんじん	せん	10
こまつな	2 c m	9
ねぎ	小口	8
えのきたけ	2 c m	5
しょうが		0.3
しょうゆ		1
酒		1
塩		0.7
削り節・だし昆布・水		110

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)



給食室の様子



昆布と削り節で
だしをとります



- 1 削り節・昆布でだしをとる。
- 2 こまつなを切り、下ゆでする。
- 3 えのきたけ・とうがん・ねぎ・にんじんを切る。
- 4 しょうがをすり、汁にする。
- 5 だし汁に鶏肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- 6 にんじん・とうがんを入れ、煮えたら調味し、えのきたけを入れる。
- 7 ねぎ・しょうが汁を入れる。
- 8 こまつなを入れる。

調味料を計量
しておきます



とうがんを切ります



ツナそぼろを
作ります



こまつなを
下ゆでします



すまし汁を
作ります



横浜市立藤の木小学校の給食



●献立名●

ごはん 牛乳 豚肉と花こんにゃくの煮物 おひたし 納豆

「豚肉と花こんにゃくの煮物」は藤の木小学校独自のメニューです。



「横浜市南区発祥の花こんにゃくについて知る」というねらいで実施しています。

花こんにゃく→

給食室の様子



豚肉と花こんにゃくの煮物		
材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		40
だいこん	7mmいちょう	50
にんじん	5mmいちょう	15
しょうが	みじん	0.6
にんにく	みじん	0.2
花こんにゃく	花びら形7mm	40
ごま油		0.7
しょうゆ		5
砂糖		1.2
みりん		1.2
酒		0.4
塩		0.15
削り節・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 だしをとる。
- 2 花こんにゃくを切り、下ゆでする。
- 3 だいこん・にんじんを切り、だいこんは下ゆでする。
- 4 しょうが・にんにくを切る。
- 5 釜にごま油を入れ、弱火でしょうが・にんにくを炒め、豚肉を炒める。
- 6 花こんにゃく・にんじんを炒め、調味する。
- 5 だし汁を入れ、だいこんを入れ煮含める。



横浜市立藤の木小学校の給食



●献立名●

はいがごはん 牛乳 変わりきんぴら つみれ汁 納豆

給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		10
さつまいも	短冊	5
じゃがいも	せん	25
ごぼう	ささがき	8
にんじん	せん	8
つきこんにゃく	3cm	8
米油		0.4
しょうゆ		3.2
砂糖		1.3
酒		0.4
七味唐辛子		0.01
水		3

変わりきんぴらの作り方

- 1 さつまいもを油抜きし、切る。
- 2 つきこんにゃくにゃくを切り、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 油を熱し、豚肉・ごぼう・つきこんにゃく・にんじんを炒める。
- 5 水を入れ、煮えたらさつまいもを入れ、調味する。
- 6 じゃがいもを入れる。
(歯ごたえを残すようにする)
- 7 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

9月15日（木）

横浜市立藤の木小学校の給食

G ブロック



【献立名】

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・さけそぼろ
- ・磯香あえ
- ・月見汁

月見汁の作り方

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
しらたま（冷）		25	1 だしをとる。
鶏肉	こま	10	2 こまつなを切り、下ゆでする。
にんじん	せん	10	3 にんじん・ねぎを切る。
こまつな	2cm	9	4 白玉だんごを別容器にあける。
ねぎ	小口	5	5 だし汁に鶏肉を入れ、アクをとりながら煮る。
しょうゆ		0.5	6 にんじんを入れ煮えたら調味し、しらたまを入れ、ねぎを入れる。
酒		1	
塩		0.8	
削り節・水		120	7 こまつなを入れる。