



横浜市立藤塚小学校の給食

麦ごはん 牛乳
ツナそぼろ
みそ汁



ツナそぼろ		
材料	切り方	1人分 g
まぐろ油漬（フレーク）		50
にんじん	みじん	15
しょうが	みじん	0.5
しょうゆ		1
砂糖		1.3
みりん		0.3
酒		1

（給食室での作り方を紹介します）

- 1 まぐろ油漬をザルにあける。
- 2 にんじん・しょうがを切る。
- 3 調味料・しょうが・にんじんを入れ、火にかける。
- 4 煮立ったら、まぐろ油漬を入れ、汁がなくなるまで炒りつける。



機械や包丁を使い
野菜を切ります



こはん、油揚げが届き数量を
確認して受け取ります



野菜は流水で
3回洗います



削り節でだしを
とります

油揚げを熱湯に
通し油抜きします



ツナそぼろを作ります



クラスごとに
牛乳を詰め替えます

みそ汁を作ります



ごはん 牛乳 生揚げのそぼろ煮 磯香あえ



生揚げのそぼろ煮		
材料名	切り方	1人分 g
◆生揚げ	2 c m 角	60
◆しょうゆ		4
◆砂糖		3
◆水		10
豚肉（ひき）		20
じゃがいも	2 c m 角	45
たまねぎ	2 c m 角	40
にんじん	5 mm ちょう	15
こまつな	2 c m	7
しょうが	みじん	0.3
米油		0.7
しょうゆ		4
みりん		1
でんぷん		1.2
削り節・水		20

（給食室での作り方を紹介します）

- 1 だしをとる。
- 2 生揚げを油抜きして切り、別煮する。
- 3 こまつなを切り、ゆでる。
- 4 にんじん・たまねぎ・じゃがいも・しょうがを切る。
- 5 釜に油を入れ、弱火でしょうがを炒め、ひき肉・にんじん・たまねぎ・じゃがいもを炒める。
- 6 だし汁を入れて調味し、煮る。
- 7 煮えたら水溶きでんぷんを入れ、生揚げを入れる。
- 8 こまつなを入れる。



肉に骨などが
入っていないか、
検品しています



野菜は流水で
3回洗います



たまねぎの
皮をむきます



生揚げを
熱湯に通し
油抜きします



じゃがいもの
芽を取り除き
ます



生揚げの
そぼろ煮を
作ります



キャベツをゆでて
流水で冷まします



磯香あえを作ります



藤塚小学校

5月 の給食

丸パン
牛乳
スパゲティナポリタン
ひじきサラダ
チーズ



スパゲティナポリタン		
材料	切り方	1人分 g
スパゲティ		30
ウインナー（スライス）		15
たまねぎ		55
ピーマン		5
にんにく		0.2
米油		0.5
トマトケチャップ		20
トマトピューレー		5
中濃ソース		1
食塩		0.05
こしょう		0.02

作り方	※給食室での作り方を紹介しています。
1	ピーマンを切り、ゆでる。
2	たまねぎ、にんにくを切る。
3	釜に油を入れ、弱火でにんにくを炒め、たまねぎを入れてよく炒める。
4	ウインナースライスを入れ炒め、調味する。
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混ぜる。
7	ピーマンを入れる。



たまねぎの皮をむきます



野菜は流水で3回洗います



ピーマンをゆでます



ひじきをゆでます



スパゲティをゆでます



ひじきサラダを作ります



スパゲティナポリタンを作ります



給食室ホールの掲示物



横浜市立藤塚小学校の給食



ぶどうパン めいとうにゅう

なつやすみのスパゲティ

コーンサラダ チーズ

●夏野菜のスパゲティ

スパゲティ	30
まぐろ油漬(フレク)	25
たまねぎ	35
トマト	30
ズッキーニ	15
なす	10
ピーマン	5
にんにく	0.5
オリーブ油	0.7
塩	0.9
こしょう	0.03
バジル(乾)	0.03

●コーンサラダ

キャベツ	40
スイートコーン(ホール)	15
きゅうり	7
米サラダ油	3
砂糖	0.2
酢	2
塩	0.3
こしょう	0.02
からし	0.03

●チーズ 15

※給食室での作り方を紹介しています。

夏野菜のスパゲティ

- 1 まぐろ油漬をザルにあげる。
- 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 釜にオリーブ油を入れ、弱火でにんにくを炒め、たまねぎ・ズッキーニ・なすを炒め、トマトを入れて調味し、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。

コーンサラダ

- 1 きゅうり・キャベツを切り、加熱処理する。
- 2 スイートコーン(ホール)をザルにあげる。
- 3 配食直前に野菜の水をきり、コーンを入れてあえる。
- 4 ドレッシングソースを作り、クラスごとに配食する。



給食室をのぞいてみよう



ピーマンの種を取り除きます



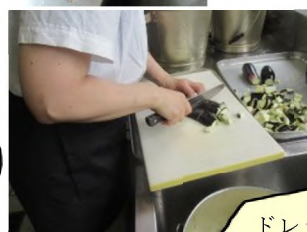
たまねぎの皮をむきます



ピーマンをゆでます



スパゲティをゆでます



ドレッシングソースを作ります



夏野菜のスパゲティを作ります



コーンサラダを作ります





横浜市立藤塚小学校の給食

献立名

はいがごはん
牛乳
カレーピラフの具
野菜スープ
ヨーグルト

カレーピラフの具の作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
鶏肉		30
たまねぎ	みじん	60
にんじん	みじん	10
エリンギ	4つ割いちょう	5
米油		0.5
トマトケチャップ		3
ウスターソース		1.1
塩		0.6
カレー粉		0.5

- 1 にんじん・エリンギ・たまねぎを切る
- 2 油を熱し、1/3量のたまねぎを炒め、
鶏肉・にんじん・残りのたまねぎ・
エリンギを入れてさらに炒める。
- 3 調味料を入れて煮込む。



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



野菜スープ
を作ります



カレーピラフの具
を作ります



横浜市立藤塚小学校の給食



2021年



献立名

ごはん 牛乳 ハンバーグてりやきソース ゆで野菜 みそ汁



ハンバーグてりやきソース		
材料名	切り方	1人分(g)
ハンバーグ		80
◆しょうゆ		3.7
◆砂糖		1.8
◆みりん		1.5
◆でんぷん		0.5
◆水		10
ゆで野菜		
もやし		40
にんじん	せん	6
塩		0.25
ごま油		0.3

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)

ハンバーグてりやきソース

- 1 ソースを作る。
- 2 ハンバーグを蒸す。
- 3 バットにハンバーグを並べ、ソースをかける。

ゆで野菜

- 1 もやしをゆでる。
- 2 にんじんを切り、加熱処理する。
- 3 配食直前に野菜の水をきり、塩をふり、ごま油を入れあえる。

きょうしつ
給食室をのぞいてみよう



にんじんの
皮をむきます



野菜を切ります

野菜は流水で
3回洗います



ゆで野菜を
作ります



みそ汁を作ります



こまつなを
下ゆでします



ハンバーグを蒸します
中まで火が通っているか
温度を確認します



横浜市立藤塚小学校の給食



献立名 ごはん 牛乳 かつおのごまみそあえ 即席漬 沢煮碗



かつおのごまみそあえ

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)		3
◆しょうが		0.9
◆しょうゆ		1.7
◆砂糖		1.5
◆甘みそ		5
◆酒		1
◆水		18

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 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。

給食室の様子



キャベツを加熱
処理します



※加熱処理とは・・・湯の温度85℃以上で30秒
以上ゆでること。

凍り豆腐・かつお
を油で揚げます



かつおのごまみそあえ
を作ります



調味料を計量
しておきます



横浜市立藤塚小学校の給食



麦ごはん 牛乳 ツナそぼろ みそ汁 大学いも



給食室の様子



ツナそぼろ

材料名	切り方	1人分(g)
まぐろ油漬(7㍓)		25
まぐろ水煮(7㍓)		15
凍り豆腐(細)		3
にんじん	みじん	10
しょうが	みじん	0.4
しょうゆ		2.4
砂糖		1
みりん		1
酒		0.9

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 まぐろ水煮をボールにあける。
(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 調味料・しょうが・にんじんを入れ
火にかける。煮立ったら、まぐろ水煮・
まぐろ油漬・凍り豆腐を入れ、汁がなくな
るまで炒りつける。

横浜市立藤塚小学校の給食

11月 2018

●献立名●

はいがごはん 牛乳 麻婆豆腐 だいこんの中華炒め みかん



給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
木綿豆腐	1cm角	120
豚肉(ひき)		20
ねぎ	小口	15
にんじん	みじん	15
しょうが	みじん	1
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		4
砂糖		1
淡色辛みそ		2
赤色辛みそ		3
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		2
水		20

麻婆豆腐の作り方

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



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

1月27日（水）

横浜市立藤塚小学校の給食 F ブロック



【献立名】

- ・ツイスト
ロールパン
- ・牛乳
- ・春巻
- ・肉団子とはくさい
のスープ



肉団子とはくさい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(3mm びき)		25	1 豚骨でスープをとる。
鶏卵		3	2 肉だんごのねぎ・しょうがを切る。
ねぎ	みじん	3	3 鶏卵を割る。
しょうが	汁	0.2	4 ひき肉に鶏卵・ねぎ・しょうが・調味料・
でんぷん		1.3	でんぷんを混ぜてよくこねる。
しょうゆ		0.2	5 こまつなを切り、下ゆでする。
酒		0.5	6 はくさいを葉ともとに分けて切る。
塩		0.2	ねぎ・にんじんを切る。
こしょう		0.02	7 はるさめをかためにゆで、切る。
はくさい	短冊	40	8 スープに肉だんご(15g 位)を作り、入れる。
ねぎ	ななめ	15	9 にんじん・はくさいのもとを入れ、煮えたら
にんじん	せん	10	調味し、はるさめ・ねぎ・はくさいの葉を
こまつな	2cm	9	入れる。
はるさめ	3cm	3	10 こまつな・ごま油を入れ、火を止める。
しょうゆ		2	
塩		0.8	
黒こしょう		0.02	
ごま油		0.3	
豚骨・水		120	