

ごはん 牛乳 いわしのかば焼き ごまじょうゆあえ みそ汁



いわしのかば焼き

材料名	切り方	1人分 g
いわし		40
でんぷん		1.2
米粉		1.2
揚げ油(米油)		4
◆しょうが		0.5
◆しょうゆ		3.2
◆砂糖		2.3
◆みりん		0.8
◆でんぷん		0.3
◆水		10

（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 たれを作る。
- 3 いわしにでんぷん・米粉をまぶし、油の温度160～170℃で揚げる。
- 4 いわしが熱いうちにたれをからめる。



野菜は流水で3回洗います



もやしをゆでます



機械や包丁を使い野菜を切ります

こまつなを下ゆでします



調味料を量ります



いわしのかば焼きを作ります



フードカッターでごまを切ります

削り節でだしをとります



ごまじょうゆあえを作ります



みそ汁を作ります



太尾小学校

5月 の給食

ごはん
牛乳
ひじきごはんの具
きびなごフライ
沢煮椀



沢煮椀		
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	10
みずな	3 c m	10
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・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	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。



機械や包丁を使い、
野菜を切ります



ひじき、凍り豆腐を
水につけてもどします



昆布・削り節で
だしをとります



きびなごフライを
揚げます

フードカッターで
ごまを切ります



ひじきごはんの
具を作ります



沢煮椀を作ります



A photograph of a school lunch tray. The tray is yellow and contains four bowls. The largest bowl at the top has braised meat and vegetables. The bottom-left bowl is filled with white rice. The bottom-right bowl contains soup with seaweed and vegetables. A small carton of Takamachi 3.5 Milk is placed next to the top bowl. The bowls have colorful floral patterns. The tray is set on a dark surface.



昆布・削り節で
だしをとります



機械や包丁を使い、
野菜を切ります



凍り豆腐、かつおに
でんぷんをまぶし
揚げます



磯香あえを
作ります



沢煮椀を作ります



かつおの
ごまみそあえ
を作ります



●かつおのごまみそあえ	●沢煮椀
かつお(角)	豚肉(細)
凍り豆腐	ごぼう
でんぶん	にんじん
揚げ油(米油)	えのきたけ
ごま(白)	みずな
しょうが	しょうが
しょうゆ	しょうゆ
砂糖	塩
淡色甘みそ	でんぶん
酒	削り節・だし昆布・水
水	
●磯香あえ	
キャベツ	
きざみのり	
しょうゆ	
塩	

かつおのごまみそあえ

- しょうがをすり、汁にする。
- 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- ごまを炒って切りごまにする。
- 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。
- 調味料・水を煮立て、しょうが汁・
凍り豆腐・かつおを入れる。
- ごまを入れる。

- 1 キャベツを切り、ゆでる。
- 2 きざみのりを弱火でから炒りする。
- 3 配食直前にキャベツの水をきり、塩をふり、きざみのりをふり入れ、しょうゆであえる。

- 1 削り節・昆布でだしをとる。
- 2 えのきたけ・みずな・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 煮えたらえのきたけを入れ調味し、
水溶きでんぷんを入れる。
- 7 しょうが汁・みずなを入れる。



横浜市立太尾小学校の給食



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		17
豚肉(ひき)		15
たまねぎ	1cm角	55
カットトマト(缶)		35
にんじん	1cm角	15
にんにく	みじん	0.2
マカロニ(シェル)		6
米油		0.7
小麦粉		2
トマトケチャップ		5
中濃ソース		2
しょうゆ		1
ワイン(赤)		0.5
塩		0.6
こしょう		0.02
チリパウダー		0.2
水		15

給食室をのぞいてみよう



- 1 だいずをやわらかくゆでる。
- 2 カットトマト缶を汁ごと別容器にあける。
- 3 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、豚肉を炒める。
- 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て調味し、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。

横浜市立太尾小学校の給食



2021年



献立名

ごはん 牛乳 生揚げのそぼろ煮 磯香あえ



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



野菜は流水で
3回洗います



キャベツをゆでます



翌日に使うごまに
異物が入っていないか
検品しています



磯香あえを
作ります



生揚げを切り、
別煮します

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)		15
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
サラダ用こんにゃく(きざみ)		7
米油		0.7
しょうゆ		4
みりん		1
でんぷん		1.2
削り節・水		20

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 サラダ用こんにゃくをザルにあける。
- 3 生揚げを油抜きして切り、別煮する。
- 4 こまつなを切り、ゆでる。
- 5 にんじん・たまねぎ・じゃがいも・しょうがを切る。
- 6 釜に油を入れ、弱火でしょうがを炒め、ひき肉・サラダ用こんにゃく・にんじん・たまねぎ・じゃがいもを炒める。
- 7 だし汁を入れて調味し、煮る。
- 8 煮えたら水溶きでんぷんを入れ、生揚げ・こまつなを入れる。



ごはんはクラスごとの
保温ケースで納品されます



生揚げのそぼろ煮
を作ります

横浜市立太尾小学校の給食



献立名 麦ごはん 牛乳 ふくめ煮 おひたし ふりかけ



給食室の様子

ふくめ煮		
材料名	切り方	1人分(g)
うずら卵缶		20
鶏肉		15
◆いか（短冊）		15
◆酒		1.5
凍り豆腐		5
さといも	乱	40
にんじん	1 c m ちょう	20
こんにゃく	1.5 c m 角	25
しょうゆ		5
砂糖		2
みりん		2
酒		1
塩		0.3
削り節・水		30

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 うずら卵缶をザルにあける。
- 3 こんにゃくを切り、下ゆです。
- 4 にんじん・さといもを切り、さといもは下ゆです。
- 5 いかを解凍し、酒につける。
- 6 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 7 だし汁を煮立て、鶏肉・こんにゃく・にんじんを入れ、調味し、煮る。
- 8 さといも・いか・凍り豆腐を入れる。
- 9 うずら卵を入れて煮含める。



さといもの皮は機械でむきます

こんにゃくを下ゆでします

調味料を量っておきます



缶詰を開けます

ふくめ煮を作ります



ふりかけを作ります



おひたしを作ります



横浜市立太尾小学校の給食

2019年



ロールパン 牛乳 変わり五目豆 茎わかめスープ 冷凍パイナップル



給食室の様子



変わり五目豆

材料名	切り方	1人分(g)
だいず		17
豚肉		15
凍り豆腐		5
でんぷん		2
じゃがいも	1.5 cm角	50
揚げ油（米油）		
にんじん	1 cm角	10
ピーマン	1 cm角	5
こんにゃく	1 cm角	20
米油		0.5
しょうゆ		6
砂糖		1.8
みりん		1.2
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 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 凍り豆腐にでんぷんをまぶし、油の温度160～170℃で揚げる。
- 8 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。
- 9 調味料・水を入れ、にんじんが煮えたら、だいずを入れて煮る。
- 10 材料に味がしみたら、凍り豆腐・じゃがいもを入れる。
- 11 ピーマンを入れる。

横浜市立太尾小学校の給食



●献立名●

ごはん 牛乳 肉じゃが きゅうりの梅肉あえ 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		0.7
砂糖		0.6
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。



6月30日(木)

横浜市立太尾小学校の給食 Bブロック



【献立名】

- ・麦ごはん
- ・牛乳
- ・ビビンバ(肉)
- ・ビビンバ(ひじきのナムル)
- ・はるさめスープ

はるさめスープの作り方

給食の作り方です。参考に見てくださいね。

材 料	切り方	一人分 g	作り方
鶏肉	細	10	1 チキンブイオンを別容器に入れる。
にんじん	せん	10	2 にんじん・ねぎ・にらを切る。
ねぎ	小口	8	3 はるさめはゆで、切る。
にら	2cm	3	4 スープに鶏肉を入れ、アクをとりながら煮る。
はるさめ	3cm	3	5 にんじんを入れ、煮えたら調味する。
しょうゆ		1	6 はるさめ・ねぎ・にらを入れ、ごま油を入れる。
酒		0.3	
食塩		0.9	
こしょう		0.03	
ごま油		0.3	
チキンブイオン		7	
水		115	