

ごはん 牛乳 タコライス具（肉・キャベツ） もずくスープ

学校独自の
献立です



タコライスの具（肉・キャベツ）

材料名	切り方	1人分 g
豚肉（ひき）		25
乾燥大豆（粒状）		5
たまねぎ	みじん	30
トマト	1.5cm角	20
にんじん	みじん	10
にんにく	みじん	0.5
カットトマト（缶）		10
チーズ（角）		3
トマトケチャップ		5
米油		0.5
チリパウダー		0.15
ウスターソース		5
ワイン（赤）		1
食塩		0.4
カレー粉		0.02
こしょう		0.01
キャベツ	せん	30

（給食室での作り方を紹介します）

タコライスの具（肉）

- 1 カットトマト缶を別容器にあける。
- 2 乾燥大豆をもどす。
- 3 たまねぎ・トマト・にんじん・にんにくを切る。
- 4 釜に油を入れ、にんにくを炒め、香りが出てきたら豚肉・たまねぎ・にんじん・乾燥大豆を炒める。
- 5 カットトマト・トマトケチャップ・こしょうを加え煮る。
- 6 トマトを入れる。
- 7 チリパウダー・カレー粉を入れる。

タコライスの具（キャベツ）

- 1 キャベツを切り、ゆでる。
- 2 キャベツの水をきり、配食する。



野菜は流水で
3回洗います



豚肉が届き、納入量と
温度を確認します



クラスごとに
牛乳を詰め替え
ます



機械や包丁を使い
野菜を切ります



タコライスの具を
作ります



削り節でだしをとります



キャベツを
ゆでます



もずくスープを
作ります



初音が丘小学校

September 9月 の給食

ごはん 牛乳

かつおのごまみそあえ

きゅうりの梅肉あえ

すまし汁



かつおのごまみそあえ

材料	切り方	1人分 g
かつお（角）		45
凍り豆腐		5
でんぷん		5
揚げ油（米油）		
炒りごま（白）		3
◆しょうが		0.7
◆しょうゆ		1.8
◆砂糖		1.5
◆甘みそ		5
◆酒		1
◆水		18

作り方

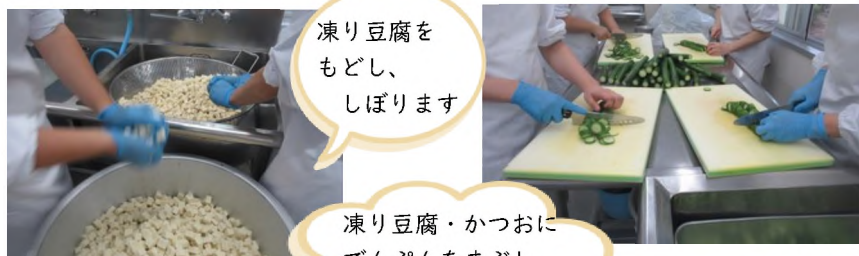
※給食室での作り方を紹介しています。

- 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。

段ボール箱・袋からかつおを出して専用容器に移し替えます



凍り豆腐をもどし、しぼります



凍り豆腐・かつおにでんぷんをまぶし、揚げます



きゅうりの梅肉あえを作ります



昆布・削り節でだしをとります



きゅうりを加熱処理します

※加熱処理とは・・・湯の温度85℃以上で30秒以上ゆでること



すまし汁を作ります



かつおのごまみそあえを作ります



横浜市立初音が丘小学校の給食

6月

学校独自の献立です



ごはん りゅうにゅう

あなごのてんぷら あまづあえ

とうがんのすましじる

●あなごの天ぷら		●とうがんのすまし汁	
あなご	40	鶏肉	10
小麦粉	5	とうがん	25
塩	0.1	ねぎ	10
水	4	にんじん	5
揚げ油（米油）		えのきたけ	5
しょうゆ	3	しょうが	0.3
砂糖	1	しょうゆ	0.5
みりん	0.3	塩	0.7
でんぷん	0.5	削り節・水	120
酒	0.5		
●甘酢あえ			
きゅうり	15		
割干しだいこん	5		
しょうゆ	2.9		
砂糖	1.3		
酢	2.7		

※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

野菜は流水で
3回洗いますあなごの天ぷらを
作りますきゅうりを
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

あなごの天ぷら

- 1 小麦粉をといて衣を作る。
- 2 あなごに衣をつけて油で揚げる。
- 3 天つゆを作り、バットに並べたあなごにかける。

甘酢あえ

- 1 甘酢を作る。
- 2 割干しだいこんをもどし、再沸騰するまでゆでる。
- 3 きゅうりを切り、加熱処理する。
- 4 割干しだいこんを甘酢であえ、30分程度つける。
- 5 配食直前にきゅうりの水をきり、あえる。

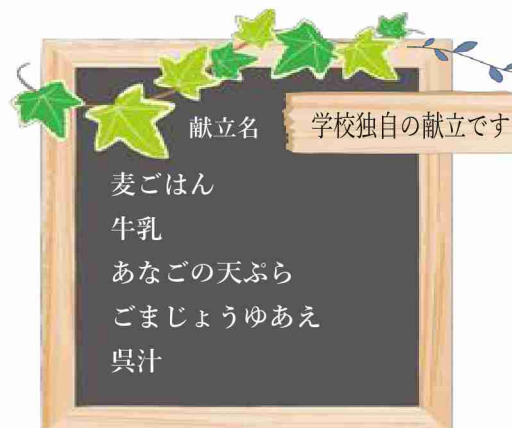
とうがんのすまし汁

- 1 だしをとる。
- 2 とうがん・にんじん・ねぎ・えのきたけを切る。
- 3 しょうがをすり、汁にする。
- 4 だし汁に鶏肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- 5 にんじん・とうがんを入れ、煮えたら調味し、えのきたけ・ねぎを入れる。
- 6 しょうが汁を入れる。

甘酢あえを
作りますとうがんのすまし汁
を作ります



横浜市立初音が丘小学校の給食



呉汁の作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
だいず		10
油揚げ	短冊	5
だいこん	5mmいちょう	10
ねぎ	小口	10
ごぼう	ささがき	8
にんじん	3mmいちょう	5
淡色辛みそ		6
赤色辛みそ		2
削り節・水		110

- 1 だいずをやわらかくなるまでゆでる。
- 2 だしをとる。
- 3 油揚げを油抜きし、切る。
- 4 ねぎ・だいこん・にんじん・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
- 5 だいずをミキサーですりつぶす。
- 6 だし汁に、にんじん・ごぼう・だいこんを入れ煮る。
- 7 煮えたら油揚げを入れ、だいず・みそ・ねぎを入れる。

給食室をのぞいてみよう



機械や包丁を使い、
野菜を切ります



きゅうりを
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



あなごの天ぷら
を作ります



ごまじょうゆあえ
を作ります



呉汁を作ります



横浜市立初音が丘小学校の給食

4月

2021年



献立名

鶏ごぼうごはん（麦ごはん） 牛乳 さわらのあんかけ すまし汁



鶏ごぼうごはんの具

材料名	切り方	1人分(g)
鶏肉		10
油揚げ	せん	4
凍り豆腐(細)		2
ごぼう	ささがき	15
にんじん	せん	10
ごま(白)		2
米油		0.5
しょうゆ		2.8
砂糖		1
酒		1.5
塩		0.1
削り節・水		5

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 油揚げを油抜きし、切る。
- 3 にんじん・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
- 4 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 5 ごまを切る。
- 6 油を熱し、鶏肉を炒め、ごぼう・にんじんを入れ、炒める。
- 7 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。

こまつなを
下ゆでします

あんかけの
あんを作ります

鶏ごぼうごはんの具
を作ります

すまし汁を
作ります

さわらを焼きます

昆布・削り節で
だしをとります

きゅうしゅくしつ
給食室をのぞいてみよう



野菜は流水で
3回洗います



野菜を切ります



かんぴょうを
もどし、切ります



横浜市立初音が丘小学校の給食

11月 2020年

献立名 チーズパン 魚のカレー揚げ こふきいも ミネストローネ プルーンはっこう乳



ミネストローネ		
材料名	切り方	1人分(g)
たまねぎ	1cm角	20
カットトマト(缶)		20
キャベツ	短冊	15
にんじん	8mm角	8
いんげん豆(手亡)		10
にんにく	みじん	0.2
マカロニ(シェル)		3
オリーブ油		0.5
しょうゆ		1.5
塩		0.75
黒こしょう		0.02
豚骨・水		100

給食室の様子



じゃがいもの芽を取り除きます



野菜を切ります



いんげん豆をゆでます



わかさを揚げます



こふきいもを作ります

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 いんげん豆をかためにゆでる。
- 2 豚骨でスープをとる。
- 3 カットトマト(缶)を汁ごと別容器にあげる。
- 4 キャベツ・たまねぎ・にんじん・にんにくを切る。
- 5 釜にオリーブ油を入れ、弱火でにんにくを炒め、にんじん・たまねぎを炒める。
- 6 スープ・カットトマトを入れる。
- 7 マカロニを入れ、煮えたら調味し、キャベツ・いんげん豆を入れる。

ミネストローネを作ります



横浜市立初音が丘小学校の給食

初音が丘小学校
独自の献立です

2019年



●献立名●

ごはん 牛乳 アナゴ天ぷら からししょうゆあえ みそ汁



アナゴ天ぷら

材料名	切り方	1人分(g)
アナゴ		60
小麦粉		8
塩		0.1
水		5
揚げ油（米油）		
しょうゆ		3
砂糖		1
みりん		0.3
でんぷん		0.3
酒		0.5
水		10

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 たれをつくる。
- 2 衣をつくる。
- 3 アナゴに衣をつけ、油の温度170℃で揚げる。
- 4 アナゴが熱いうちに、たれをからめる。



横浜市立初音が丘小学校の給食

5月

●献立名●

あげパン 牛乳 野菜のスープ煮 メロン



給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
コッペパン(包なし)		70
米白絞油		6
◆グラニュー糖		3
◆砂糖		2
◆塩		0.03

あげパンの作り方

- 1 パンを、油の温度180℃で揚げる。
- 2 グラニュー糖・砂糖・塩を混ぜ、パンが熱いうちにまぶす。

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15日（水）

横浜市立初音が丘小学校の給食

Fブロック



【献立名】

- ・黒パン
- ・牛乳
- ・米粉シチュー
- ・ごぼうソテー
- ・いよかん

米粉シチューの作り方

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
鶏肉	角	30	1 こまつなを切り、下ゆでする。
じゃがいも	1.5cm 角	40	2 にんじん・たまねぎ・じゃがいもを切る。
たまねぎ	1.5cm 角	50	3 油を熱し、鶏肉・たまねぎ・にんじん・じゃがいもを炒め、水を入れて煮る。
にんじん	7mm いちょう	15	4 材料が煮えたら、牛乳・豆乳を入れ調味し、水で溶いた米粉を入れる。
こまつな	2cm	9	5 こまつな・とかしバターを入れる。
米油		0.7	
牛乳		30	
豆乳		30	
塩		0.9	
こしょう		0.02	
米粉		4	
バター		0.5	
水		20	