



麦ごはん 牛乳 親子丼の具 みそ汁 黒みつかん



親子丼の具

材料名	切り方	1人分 g
鶏卵		30
鶏肉		20
凍り豆腐（細）		3
たまねぎ	うす	40
にんじん	3mm ちょう	10
しょうゆ		4.3
砂糖		1.5
みりん		0.6
食塩		0.1
削り節・水		10

（給食室での作り方を紹介します）

- 1 だしをとる。
- 2 にんじん・たまねぎを切る。
- 3 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 4 鶏卵を割る。
- 5 だし汁と調味料を煮立て、鶏肉・にんじんを入れて煮る。
- 6 にんじんが煮えたら、たまねぎ・凍り豆腐を入れる。
- 7 鶏卵をといて流し入れ、静かにへらをいれる。



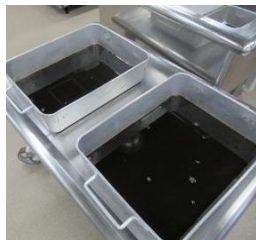
野菜は流水で
3回洗います



黒みつかんを
作ります



みそをだしで
溶いて
おきます



削り節でだし
をとります



みそ汁を
作ります



親子丼の具を
作ります



東汲沢小学校

12月

December

の給食

はいがごはん

牛乳

ツナそぼろ

五目豆

みそ汁

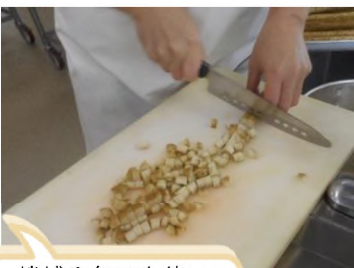
五目豆		
材料	切り方	1人分 g
だいず		10
鶏肉（小角）		8
にんじん	1 c m 角	8
ごぼう	1 c m 角	8
こんにゃく	1 c m 角	8
しょうゆ		2
砂糖		0.5
みりん		0.5
削り節・水		15



作り方	※給食室での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	だしをとる。
3	こんにゃくを切り、下ゆでする。
4	にんじん・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
5	だし汁に鶏肉を入れ、ごぼう・にんじん・こんにゃく・調味料を入れる。
6	煮えたら、だいずを入れ煮含める。



五目豆を作ります



機械や包丁を使い
材料を切ります



だいずを
ゆでます



ツナそぼろを
作ります



みそ汁を作ります

横浜市立東汲沢小学校の給食



給食室をのぞいてみよう



すいかを1/32に切ります



たまねぎの皮をむきます



野菜裁断機でキャベツ、にんじんを切ります



小麦粉をから炒りします



マカロニをゆでます



キャベツサラダを作ります



チリコンカーンを作ります



はいがパン りゅうにゅう

チリコンカーン

キャベツサラダ すいか

●チリコンカーン	ワイン（赤）	0.8
豚肉（ひき）	塩	0.4
だいず（水煮）	こしょう	0.02
たまねぎ	チリパウダー	0.3
トマト（缶）	水	12
にんじん	●キャベツサラダ	
パセリ	キャベツ	45
にんにく	砂糖	0.5
マカロニ（シェル）	酢	1.3
米油	塩	0.35
小麦粉	黒こしょう	0.01
トマトケチャップ	●すいか	
中濃ソース	しょうゆ	1/32個

※給食室での作り方を紹介しています。

チリコンカーン

- 1 トマト缶を汁ごと別容器にあける。
- 2 だいずを別容器にあける。
- 3 たまねぎ・にんじん・パセリ・にんにくを切る。
- 4 マカロニをかたためにゆでる。
- 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 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。

キャベツサラダ

- 1 甘酢を作る。
- 2 キャベツを切り、加熱処理する。
- 3 配食直前にキャベツの水をきり、甘酢・黒こしょうであえる。



横浜市立東汲沢小学校の給食



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	15
ねぎ	小口	10
こまつな	2cm	9
にんじん	5mmいちょう	8
ごぼう	さがき	8
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ゆでる。
- 2 だしをとる。
- 3 油揚げを油抜きし、切る。
- 4 こまつなを切り、下ゆでする。
- 5 ねぎ・にんじん・だいこん・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
- 6 だいずをミキサーですりつぶす。
- 7 だし汁にごぼう・にんじん・だいこんを入れ煮る。
- 8 煮えたら油揚げを入れ、だいず・みそ・ねぎを入れる。
- 9 こまつなを入れる。

給食室をのぞいてみよう

野菜は流水で3回洗います



機械や包丁を使い、野菜を切ります



油揚げを熱湯に通し油抜きします

削り節でだしをとります



だいずをゆで、ミキサーにかけます



呉汁を作ります



ひじきごはんの具を作ります



きびなごフライを揚げます
中まで火が通っているか温度を確認します



横浜市立東汲沢小学校の給食

12月

2021年



献立名

ココアブレッド 牛乳 いんげん豆のクリームシチュー 野菜ソテー グレープゼリー



まきしゅうの
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



機械や包丁を使い
材料を切ります



野菜ソテーを
作ります



いんげん豆のクリーム
シチューを作ります



脱脂粉乳を牛乳で
溶いておきます



いんげん豆のクリームシチュー

材料名	切り方	1人分(g)
鶏肉		20
じゃがいも	1. 5 c m角	50
たまねぎ	1. 5 c m角	40
いんげん豆ペースト		30
にんじん	7 mm ちょう	10
ブロッコリー	小房に分ける	7
米油		0.7
小麦粉		2
バター		2
牛乳		20
豆乳		20
脱脂粉乳		5
塩		0.7
こしょう		0.02
水		40

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 いんげん豆ペーストを別容器にあける。
- 2 ブロッコリーを切り、下ゆでする。
- 3 にんじん・たまねぎ・じゃがいもを切る。
- 4 ホワイトルーを作る。
- 5 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。
- 6 煮えたら、いんげん豆ペーストを入れ調味する。
- 7 ルーを入れ、弱火で煮込む。
- 8 牛乳・溶いた脱脂粉乳・豆乳を入れる。
- 9 ブロッコリーを入れる。

横浜市立東汲沢小学校の給食

2020年



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)
もやし		25
にんじん	せん	10
ねぎ	小口	10
くきわかめ(生)	2cm	5
糸寒天		0.3
しょうゆ		0.8
酒		0.5
塩		0.7
こしょう		0.01
ごま油		0.3
チキンブイヨン		20
水		95

給食室の様子



変わり五目豆の材料を切ります



茎わかめスープに入れる
にんじんは機械でせん切り、
変わり五目豆に入れる
にんじんは包丁で角切りに
します

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 チキンブイヨンを別容器にあける。
- 2 ねぎ・にんじんを切る。
- 3 くきわかめを洗い、切る。
- 4 糸寒天を洗い、しぼる。
- 5 水・チキンブイヨン・にんじんを入れ煮る。
- 6 もやしを入れ、煮えたら調味する。
- 7 くきわかめ・ねぎを入れる。
- 8 糸寒天を入れ、ごま油を入れる。



もやしを入れます



じゃがいもを
油で揚げます



出来上がりの
温度を確認します



横浜市立東汲沢小学校の給食

2019年



ロールパン 牛乳 変わり五目豆 わかめサラダ 晩柑



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		3
じゃがいも	1.5cm角	45
米白絞油		3
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		5.5
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 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。
- 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。

横浜市立東汲沢小学校の給食



●献立名●

ごはん 牛乳 豚肉のごままぶし とうがんのすまし汁



給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		45
にんじん	せん	9
ごぼう	さがき	7
しょうが	みじん	1.2
つきこんにゃく	3cm	20
ごま(白)	切る	7
しょうゆ		5
砂糖		2.7
みりん		1
酒		2

豚肉のごままぶしの作り方

- 1 つきこんにゃくを切り、下ゆでする。
- 2 にんじん・しょうが・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
- 3 ごまを切る。
- 4 調味料を煮立たせ、しょうが・豚肉・を入れてほぐし、つきこんにゃく・ごぼう・にんじんを入れ、汁がなくなるまで炒りつける。
- 5 ごまを入れる。

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。



12月10日(木)

横浜市立東汲沢小学校の給食

Fブロック



【献立名】

- ・麦ごはん
- ・牛乳
- ・豚肉と里芋のおろし煮
- ・みそ汁
- ・ごま塩



みそ汁の作り方

給食の作り方です。参考に見てみてくださいね。

材料	切り方	一人分 g	作り方
ねぎ	小口	10	1 だしをとる。
こまつな	2cm	5	2 こまつなを切り、下ゆでをする。
小町ふ		1	3 ねぎを切る。
わかめ(生)	2cm	2	4 わかめを切る。
淡色辛みそ		6	5 小町ふを水でもどし、軽くしぼる。
赤色辛みそ		2	6 だし汁を煮立たせ、ねぎ・小町ふ・わかめ・みそを入れる。
削り節(薄)・水		120	7 こまつなを入れ、火を止める。