

麦ごはん 牛乳 ツナそぼろ みそ汁 大学いも

11月



ツナそぼろ

材料名	切り方	1人分 g
まぐろ油漬（フレーク）		30
まぐろ水煮（フレーク）		10
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		1.8
砂糖		0.9
みりん		1
酒		0.9

（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 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、まぐろ油漬・水煮・凍り豆腐を入れ、汁がなくなるまで炒りつける。



野菜は流水で
3回洗います



さつまいもの
皮をおきます



まぐろ水煮を
ボールにあけます



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



大学いもを作ります



ツナそぼろを
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



東市ケ尾小学校

10月Octoberの給食

ごはん 牛乳
チキンライスの具
クリームスープ
りんご

チキンライスの具		
材料	切り方	1人分g
鶏肉		30
ワイン（白）		0.5
たまねぎ	みじん	50
にんじん	みじん	15
エリンギ	4つ割うす	5
米白絞油		0.7
トマトケチャップ		20
トマトピューレー		5
ウスターソース		1.5
食塩		0.4
こしょう		0.01



作り方

※給食室での作り方を紹介しています。

1 にんじん・たまねぎ・エリンギを切る。

2 油を熱し、鶏肉を入れ、ワインをふり入れ炒める。

3 たまねぎ・にんじんを入れてよく炒め、エリンギを入れ、調味し、よく煮込む。



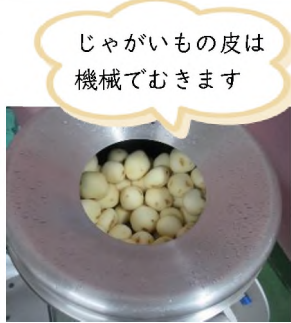
りんごの皮をむき
1/8に切ります



機械や包丁を使い、
野菜を切ります



野菜は流水で
3回洗います



じゃがいもの皮は
機械でむきます



こまつなを
下ゆでします

チキンライスの具を作ります



クリームスープを
作ります



横浜市立東市ケ尾小学校の給食



10月



ごはん ぎゅうにゅう

サンマーどんのぐ

にらたまスープ りんご

●サンマー丼の具

豚肉（細）	20
もやし	35
たまねぎ	20
にんじん	10
こまつな	6
米油	0.7
しょうゆ	3
砂糖	0.2
塩	0.2
こしょう	0.02
ごま油	0.3
でんぶん	2
豚ガラスープ	3
水	5

●にらたまスープ

豚肉	20
木綿豆腐	20
鶏卵	15
にら	7
はるさめ	2
しょうゆ	1.5
酒	0.3
塩	0.7
黒こしょう	0.02
でんぶん	1
ごま油	0.3
豚ガラスープ	15
水	100
●りんご	1/8個

※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回洗いますりんごの皮を
むきます調味料を
量っておきますサンマー丼の具
を作りますにらたまスープ
を作ります学年ごと順番に、
回転釜でごはんを
炊きます



横浜市立東市ケ尾小学校の給食



野菜のスープ煮の作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
豚肉(厚)		15
じゃがいも	1. 5 cm角	40
たまねぎ	1. 5 cm角	50
キャベツ	短冊	25
にんじん	7 mmいちょう	15
パセリ	みじん	0.3
しょうゆ		0.5
塩		0.7
黒こしょう		0.02
豚ガラスープ		15
水		55

- 1 豚ガラスープを別容器にあける。
- 2 キャベツ・にんじん・たまねぎ・じゃがいも・パセリを切る。
- 3 水に豚肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- 4 豚ガラスープ・にんじん・たまねぎ・じゃがいもを入れて煮る。
- 5 キャベツを入れ、煮えたら調味し、パセリを入れる。

コロッケを揚げます



給食室をのぞいてみよう



野菜は流水で
3回洗います



たまねぎ・にんじんの皮をむきます
じゃがいもの皮は機械でむきます



調味料を量っておきます



ミックスフルーツ
を作ります



野菜のスープ煮
を作ります



横浜市立東市ヶ尾小学校の給食

2021年
10月



献立名

麦ごはん 牛乳 豚肉とだいこんの煮物 ごまじょうゆあえ 納豆



豚肉とだいこんの煮物		
材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		20
じゃがいも	2 c m角	40
だいこん	2 c mちょう	70
にんじん	1 c mちょう	20
しょうが	みじん	0.7
こんにゃく	1.5 c m角	20
米油		0.7
しょうゆ		6
砂糖		1.5
みりん		1
塩		0.1
削り節・水		15

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



にんじん・しょうが
の皮をむきます



ごまじょうゆあえ
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 だしをとる。
- 2 こんにゃくを切り、下ゆでする。
- 3 にんじん・だいこん・しょうが・じゃがいもを切り、だいこんは下ゆでする。
- 4 釜に油を入れ、弱火でしょうがを炒め、豚肉を入れ炒める。
- 5 こんにゃく・にんじん・じゃがいもの順に炒め、調味する。
- 6 だし汁を入れ、だいこんを入れて煮含める。

フードカッターで
ごまを切ります



こまつな・もやし
をゆでます



豚肉とだいこんの煮物
を作ります



横浜市立東市ケ尾小学校の給食



献立名 ごはん 牛乳 ハンバーグ和風ソース きんぴら みそ汁



きんぴら

材料名	切り方	1人分(g)
ごぼう	さがき	25
にんじん	せん	15
つきこんにゃく	3 c m	15
ごま(白)		2
ごま油		0.5
しょうゆ		2.7
砂糖		1.3
酒		0.5
七味唐辛子		0.01
水		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)



- 1 つきこんにゃくを切り、下ゆでする。
- 2 にんじん・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
- 3 ごま油を熱し、ごぼう・つきこんにゃく・にんじんを炒める。
- 4 水を入れて、火が通ったら調味する。
- 5 ごま・七味唐辛子を入れる。

給食室の様子



野菜は流水で
3回洗います



スチームコンベクション
オーブンでハンバーグを
焼きます



こまつなを
下ゆでします



きんぴらを
作ります



みそ汁を作ります
出来上がりの温度を
確認します

横浜市立東市ヶ尾小学校の給食

2019年



豚丼（はいがごはん） 牛乳 ごましょうゆあえ みそ汁



豚丼の具

材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		45
にんじん	せん	10
しめじ		7
しょうが	みじん	0.3
しらたき	4 cm	35
米油		0.7
しょうゆ		6
砂糖		2
みりん		1.5
酒		1.5

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 しらたきを切り、下ゆでする。
- 2 にんじん・しょうがを切る。しめじはほぐす。
- 3 釜に油を入れ、弱火でしょうがを炒め、にんじん・しらたき・豚肉を入れよく炒める。
- 4 しめじ・調味料を入れて煮る。



横浜市立東市ヶ尾小学校の給食



●献立名●

食パン 牛乳 ツナサンドの具 フライドポテト ミネストローネ



給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
まぐろ油漬(フレーク)		25
チーズ(角)		5
たまねぎ	うす	15
にんじん	みじん	5
米油		0.5
砂糖		0.8
酢		2
塩		0.2
こしょう		0.01

ツナサンドの具の作り方

- 1 まぐろ油漬をザルにあける。
- 2 たまねぎ・にんじんを切る。
- 3 油を熱し、にんじん・たまねぎを炒める。
- 4 まぐろ油漬を入れ、煮えたら砂糖・塩・こしょうを入れる。
- 5 チーズを入れ、煮えたら酢を入れる。

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。



10月4日（火）

横浜市立東市ヶ尾小学校の給食 Dブロック



【献立名】

- ・丸パン
- ・牛乳
- ・きのこ
スパゲティ
- ・わかめサラダ
- ・黒みつかん

黒みつかんの作り方

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
含蜜糖		8	1 水に寒天を加えよく混ぜてから点火し、沸騰後、完全に溶けるまでよく煮る。 2 含蜜糖を加え、煮る。 3 バットに流し入れ、あら熱がとれたら冷蔵庫に入れる。
粉寒天		0.35	
水		50	