

ロールパン 牛乳 ツナペースト 肉だんごとはくさいのスープ  
ラフランスゼリー

12月



肉だんごとはくさいのスープ

| 材料名     | 切り方   | 1人分 g |
|---------|-------|-------|
| ◆豚肉（ひき） |       | 25    |
| ◆ねぎ     | みじん   | 3     |
| ◆しょうが   |       | 0.2   |
| ◆でんぷん   |       | 1.3   |
| ◆しょうゆ   |       | 0.2   |
| ◆酒      |       | 0.5   |
| ◆食塩     |       | 0.2   |
| ◆こしょう   |       | 0.02  |
| はくさい    | 短冊    | 40    |
| ねぎ      | ななめ   | 10    |
| にんじん    | せん    | 10    |
| こまつな    | 2 c m | 6     |
| はるさめ    | 3 c m | 3     |
| しょうゆ    |       | 2     |
| 食塩      | □     | 0.7   |
| 黒こしょう   |       | 0.02  |
| ごま油     |       | 0.3   |
| チキンブイヨン |       | 10    |
| 水       |       | 110   |

（給食室での作り方を紹介します）

- 1 チキンブイオンを別容器にあける。
- 2 肉だんごのねぎを切る。
- 3 しょうがをすり、汁にする。
- 4 ひき肉にねぎ・しょうが・調味料・でんぷんを混ぜてよくこねる。
- 5 こまつなを切り、下ゆでする。
- 6 はくさいを葉ともとに分けて切る。
- 7 ねぎ・にんじんを切る。
- 8 はるさめをもどし、切る。
- 9 水・チキンブイオンを煮立たせ、肉だんご（15g位）を作り、入れる。
- 10 にんじん・はくさいのもとを入れ、煮えたら調味し、はるさめ・ねぎ・はくさいの葉を入れる。
- 11 こまつな・ごま油を入れる。



野菜は流水で  
3回洗います



肉に骨などが入っていないか、検品しています



肉だんごとはくさいのスープを作ります



ツナペーストを  
クラスごとの食缶に  
秤で量って配食  
します



別鍋でアレルギー  
除去食を作ります





東希望が丘

の給食

May  
5月

はいがごはん  
牛乳  
チリコンカーン  
わかめサラダ  
オレンジゼリー



| チリコンカーン   |          |       |
|-----------|----------|-------|
| 材料        | 切り方      | 1人分 g |
| 豚肉        |          | 20    |
| だいず（水煮）   |          | 35    |
| たまねぎ      | 1.5 cm 角 | 60    |
| トマト缶（カット） |          | 35    |
| にんじん      | 1 cm 角   | 20    |
| にんにく      | みじん      | 0.3   |
| 米油        |          | 0.7   |
| 小麦粉       |          | 2.2   |
| トマトケチャップ  |          | 6     |
| 中濃ソース     |          | 3     |
| しょうゆ      |          | 1.4   |
| ワイン（赤）    |          | 0.5   |
| 食塩        |          | 0.5   |
| こしょう      |          | 0.03  |
| チリパウダー    |          | 0.3   |
| 水         |          | 12    |

- 作り方 ※給食室での作り方を紹介しています。
- 1 トマト缶（カット）を汁ごと別容器にあける。
  - 2 だいずを別容器にあける。
  - 3 にんじん・たまねぎ・にんにくを切る。
  - 4 小麦粉を色づくまでから炒りする。
  - 5 釜に油を入れ、弱火でにんにくを炒め、豚肉を炒める。
  - 6 たまねぎ・にんじんを入れ、よく炒め水を加えて煮る。
  - 7 煮えたらカットトマトを入れ調味し、だいずを入れ煮る。
  - 8 小麦粉をふり入れ、弱火で煮込み、ワイン・チリパウダーを入れる。



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



肉に骨などが入って  
いないか、検品して  
います



わかめサラダ  
を作ります



チリコンカーン  
を作ります





## 横浜市立東希望が丘小学校の給食



10月



むぎごはん りゅうにゅう

ぶたにくのごままぶし

けんちんじる なっとう

| ●豚肉のごままぶし |     | ●けんちん汁     |      |
|-----------|-----|------------|------|
| 豚肉        | 40  | 木綿豆腐       | 25   |
| ごぼう       | 15  | 油揚げ        | 5    |
| にんじん      | 10  | だいこん       | 15   |
| こまつな      | 9   | ねぎ         | 10   |
| しょうが      | 1.2 | にんじん       | 8    |
| つきこんにゃく   | 15  | ごま油        | 0.5  |
| ごま（白）     | 6   | しょうゆ       | 4    |
| しょうゆ      | 4   | 塩          | 0.35 |
| 砂糖        | 2   | 削り節・だし昆布・水 |      |
| みりん       | 1   |            | 120  |
| 酒         | 2   | ●納豆        |      |
|           |     | 納豆         | 30   |
|           |     | しょうゆ       | 1.6  |
|           |     | みりん        | 0.6  |
|           |     | 削り節・水      | 1.6  |

※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

ごぼうの皮をむきます

機械や包丁を使い、  
材料を切ります

こまつなをゆでます

豚肉のごままぶし  
を作ります

豚肉のごままぶし

- 1 つきこんにゃくを切り、下ゆです。
- 2 こまつなを切り、ゆでる。
- 3 にんじん・しょうが・ごぼうを切り、  
ごぼうは水につける。
- 4 ごまを切る。
- 5 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。
- 6 ごまを入れる。
- 7 こまつなを入れる。

けんちん汁

- 1 削り節・昆布でだしをとる。
- 2 豆腐を切り、流水に通す。
- 3 油揚げを油抜きし、切る。
- 4 ねぎ・にんじん・だいこんを切る。
- 5 ごま油を熱し、にんじん・  
だいこんを炒める。
- 6 だし汁を入れ、煮えたら調味し、  
豆腐・油揚げ・ねぎを入れる。

だし汁と調味料で納豆のたれを  
作り、クラスごとに配食しますけんちん汁  
を作ります





# 横浜市立東希望が丘小学校の給食



## 親子丼の具の作り方

(給食室での作り方です)

| 材料名     | 切り方    | 1人分(g) |
|---------|--------|--------|
| 鶏卵      |        | 40     |
| 鶏肉      |        | 25     |
| 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    |        | 3.2    |
| 砂糖      |        | 1.5    |
| みりん     |        | 0.8    |
| 塩       |        | 0.2    |
| 削り節・水   |        | 5      |

- 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。



黒みつかんを作り、  
クラスごとの容器に  
入れます

## 給食室をのぞいてみよう

野菜は流水で3回洗います



肉に骨などが入って  
いないか、検品しています



削り節でだしを  
とります



すまし汁を作ります



親子丼の具を  
作ります





# 横浜市立東希望が丘小学校の給食

12月

2021年



献立名

ひじきごはん（はいがごはん） 牛乳 はたはたのから揚げ 呉汁



| 呉汁    |          |        |
|-------|----------|--------|
| 材料名   | 切り方      | 1人分(g) |
| だいず   |          | 10     |
| 油揚げ   | 短冊       | 5      |
| だいこん  | 5 mm ちょう | 15     |
| ねぎ    | 小口       | 10     |
| こまつな  | 2 c m    | 9      |
| にんじん  | 5 mm ちょう | 8      |
| ごぼう   | さがぎ      | 8      |
| 淡色辛みそ |          | 6      |
| 赤色辛みそ |          | 2      |
| 削り節・水 |          | 110    |

## 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 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。

きょうしつ 給食室をのぞいてみよう



機械や包丁を使い材料を切ります



みそを溶いておきます



こまつなを下ゆでします



だいずをゆでます



はたはたのから揚げを作ります  
中まで火が通っているか温度を確認します



呉汁を作ります



ひじきごはんの具を作ります



# 横浜市立東希望が丘小学校の給食

2020年  
9月

献立名 ごはん 牛乳 さんまのかば焼き 即席漬 みそ汁



## さんまのかば焼き

| 材料名      | 切り方 | 1人分(g) |
|----------|-----|--------|
| さんま      |     | 40     |
| でんぷん     |     | 2      |
| 米粉       |     | 1      |
| 揚げ油 (米油) |     |        |
| ごま (白)   |     | 0.6    |
| ◆しょうが    |     | 0.6    |
| ◆しょうゆ    |     | 3      |
| ◆砂糖      |     | 2      |
| ◆みりん     |     | 1.5    |
| ◆でんぷん    |     | 0.3    |
| ◆水       |     | 12     |

## 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 ごまを炒る。
- 2 しょうがをすり、汁にする。
- 3 たれを作る。
- 4 さんまにでんぷん・米粉をまぶし、油の温度160～170℃で揚げる。
- 5 さんまが熱いうちにたれをからめ、ごまをふる。(一人2枚)

## 給食室の様子



みそ汁に入れる  
こまつなを切り、  
下ゆでします



じゃがいも、  
油揚げを切ります



即席漬を  
作ります



たれをからめ、クラス  
ごとに配食します



回転釜に油を入れ、  
さんまを揚げます



みそ汁を  
作ります





# 横浜市立東希望が丘小学校の給食

2019年



ごはん 牛乳 さばのみそ煮 ごましょうゆあえ とうがんのすまし汁



## とうがんのすまし汁

| 材料名   | 切り方     | 1人分(g) |
|-------|---------|--------|
| 鶏肉    |         | 5      |
| とうがん  | 1cmいちょう | 35     |
| にんじん  | せん      | 10     |
| こまつな  | 2cm     | 9      |
| ねぎ    | 小口      | 8      |
| えのきたけ | 2cm     | 5      |
| しょうが  |         | 0.3    |
| しょうゆ  |         | 1      |
| 酒     |         | 1      |
| 塩     |         | 0.9    |
| 削り節・水 |         | 120    |

## 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 だしをとる。
- 2 こまつなを切り、下ゆでする。
- 3 えのきたけ・とうがん・ねぎ・にんじんを切る。
- 4 しょうがをすり、汁にする。
- 5 だし汁に鶏肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- 6 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。
- 7 しょうが汁を入れる。
- 8 こまつなを入れる。



# 横浜市立東希望が丘小学校の給食



## ●献立名●

ロールパン 牛乳 変わり五目豆 わかめスープ 晩柑



給食室の様子

| 材料名     | 切り方    | 1人分(g) |
|---------|--------|--------|
| だいず     |        | 16     |
| 豚肉      |        | 15     |
| 凍り豆腐    |        | 3      |
| でんぷん    |        | 3      |
| じゃがいも   | 1.5cm角 | 45     |
| 揚げ油(米油) |        |        |
| にんじん    | 1cm角   | 10     |
| ピーマン    | 1cm角   | 5      |
| こんにゃく   | 1.5cm角 | 20     |
| 米油      |        | 0.5    |
| しょうゆ    |        | 5.5    |
| 砂糖      |        | 2      |
| みりん     |        | 1      |
| 水       |        | 25     |

## 変わり五目豆の作り方

- 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。

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。





11月 27日 (金)

## 横浜市立東希望が丘小学校の給食 F ブロック



## 【献立名】

- ・ロールパン
- ・牛乳
- ・揚げしゅうまい
- ・はま菜ちゃん  
野菜たっぷり  
サンマーメン



はな菜ちゃん野菜たっぷりサンマーメン

給食の作り方です。参考にしてみてください

| 材料          | 切り方 | 一人分 g | 作り方                                      |
|-------------|-----|-------|------------------------------------------|
| 中華めん(冷)     |     | 40    | 1 豚骨でスープをとる。                             |
| 豚肉          |     | 20    | 2 スイートコーンホール缶・うずら卵缶をザルにあける。              |
| うずら卵缶       |     | 16    | 3 こまつなを切り、下ゆでする。                         |
| キャベツ        | 短冊  | 20    | 4 にんじん・たまねぎ・キャベツを切る。                     |
| もやし         |     | 15    | 5 油を熱し、豚肉を炒め、にんじん・たまねぎ・もやしの順に炒め、スープを入れる。 |
| にんじん        | せん  | 10    | 6 材料が煮えたら調味する。                           |
| たまねぎ        | うす  | 10    | 7 うずら卵・コーン・キャベツを入れる。                     |
| こまつな        | 2cm | 10    | 8 水溶きでんぷんを入れ、中華めんを入れる。                   |
| スイートコーンホール缶 |     | 5     | 9 こまつなを入れ、火を止める。                         |
| 米油          |     | 0.7   |                                          |
| しょうゆ        |     | 3.5   |                                          |
| 塩           |     | 1     |                                          |
| こしょう        |     | 0.03  |                                          |
| でんぷん        |     | 2     |                                          |
| 豚骨・水        |     | 140   |                                          |
|             |     |       |                                          |
|             |     |       |                                          |