

麦ごはん 牛乳 肉そぼろ ごまじょうゆあえ のっぺい汁

11月



のっぺい汁

材料名	切り方	1人分 g
鶏肉		10
さといも	8 mm半月	15
だいこん	5 mmいちよう	20
ねぎ	小口	10
にんじん	5 mmいちよう	8
しょうゆ		3
食塩		0.4
でんぷん		1
削り節・水		110

（給食室での作り方を紹介します）

- 1 だしをとる。
- 2 さといも・だいこん・ねぎ・にんじんを切る。
- 3 だし汁に鶏肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- 4 だいこん・にんじん・さといもを入れ、煮えたら調味する。
- 5 水溶きでんぷんを入れ、ねぎを入れる。



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



もやし、こまつなを下ゆでします

ごまじょうゆあえを作ります



肉そぼろを作ります



のっぺい汁を作ります



東中田小学校

June
6月

の給食

ごはん
牛乳
かつおのあんかけ
即席漬
みそ汁



かつおのあんかけ		
材料	切り方	1人分 g
かつお（角）		50
凍り豆腐		5
でんぷん		6
揚げ油（米油）		
しょうが		1
しょうゆ		3
砂糖		2
みりん		1
酒		1
でんぷん		0.3
水		15

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 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。	
4 調味料・水を煮立て、しょうが汁・水溶きでんぷん・凍り豆腐・かつおを入れる。	



きゅうり、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



みそ汁を
作ります



横浜市立東中田小学校の給食



はいがごはん りゅうにゅう

チリコンカーン

わかめサラダ

●チリコンカーン		●わかめサラダ	
豚肉	20	キャベツ	35
だいず	17	わかめ（生）	3
たまねぎ	60	しょうゆ	2.4
トマト（缶）	35	砂糖	1.1
にんじん	20	酢	2
にんにく	0.3	ちりめんじゃこ	2
米油	0.7	ごま油	0.2
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		
ワイン（赤）	0.5		
塩	0.7		
こしょう	0.03		
チリパウダー	0.3		
水	12		

※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



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



だいずをゆでます



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

チリコンカーン

- 1 だいずをやわらかくゆでる。
- 2 トマト缶（カット）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 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。

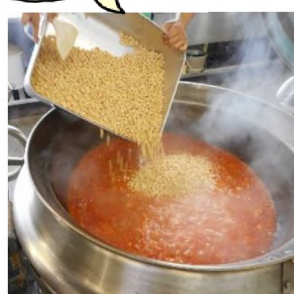
わかめサラダ

- 1 甘酢を作る。
- 2 キャベツを切り、加熱処理する。
- 3 わかめを切り、加熱処理する。
- 4 配食直前に野菜の水をきり、わかめ・甘酢を入れ、あえる。
- 5 ちりめんじゃこを熱湯に通し、ごま油で炒め、クラスごとに配食する。

ちりめんじゃこをごま油で炒めます



チリコンカーンを作ります





横浜市立東中田小学校の給食



さつき汁の作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
木綿豆腐	1 c m角	25
たまねぎ	うす	20
さやえんどう	ななめ	5
わかめ(生)	2 c m	2
淡色辛みそ		7.5
削り節・水		115

- 1 だしをとる。
- 2 豆腐を切り、流水に通す。
- 3 さやえんどうを切り、下ゆでする。
- 4 たまねぎを切る。
- 5 わかめを切る。
- 6 だし汁にたまねぎを入れる。
- 7 煮えたら豆腐・みそ・わかめを入れる。
- 8 さやえんどうを入れる。



給食室をのぞいてみよう



にんじん・たまねぎの皮をむきます

機械や包丁を使い、材料を切ります



油揚げを熱湯に通し油抜きします



肉そぼろを作ります



削り節でだしをとります



さやえんどうを下ゆでします



さつき汁を作ります



切干しだいこんの煮物を作ります



横浜市立東中田小学校の給食

2021年
5月



献立名

ひじきごはん（はいがごはん） 牛乳 きびなごフライ けんちん汁



ひじきごはんの具

材料名	切り方	1人分(g)
油揚げ	せん	5
凍り豆腐(細)		3
にんじん	せん	10
ひじき		2
ごま(白)		2
米油		0.5
しょうゆ		3.5
砂糖		1.5
みりん		0.5
削り節・水		10

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 ひじきをもどし、水をきる。
- 2 だしをとる。
- 3 油揚げを油抜きし、切る。
- 4 にんじんを切る。
- 5 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 6 ごまを切る。
- 7 油を熱し、ひじき・にんじんを炒め、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。

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



昆布・削り節で
だしをとります



けんちん汁を
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確認します



横浜市立東中田小学校の給食

8月

2020年



献立名

鶏ごぼうごはん（麦ごはん） 牛乳 ジャがいものそぼろ煮



鶏ごぼうごはんの具

材料名	切り方	1人分(g)
鶏肉		30
油揚げ	せん	8
ごぼう	さがき	20
にんじん	せん	20
米油		0.7
しょうゆ		3
砂糖		2
酒		2
塩		0.15
水		8

じゃがいものそぼろ煮

材料名	切り方	1人分(g)
豚肉（ひき）		10
じゃがいも	1.5 c m角	60
にんじん	せん	5
しょうが	みじん	0.2
米油		0.7
しょうゆ		3
砂糖		1
みりん		0.6
でんぷん		0.3
水		8

給食室の様子



野菜や油揚げは、
包丁や機械を使って
切ります



回転釜で、
それぞれ調理します



出来上がりの温度を
必ず確認します

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）

●鶏ごぼうごはんの具の作り方

- 1 油揚げを油抜きし、切る。
- 2 にんじん・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
- 3 油を熱し、鶏肉を炒め、ごぼう・にんじんを入れ、炒める。
- 4 調味料・水・油揚げを入れて煮含める。（汁が少し残る程度）

●じゃがいものそぼろ煮の作り方

- 1 じゃがいも・にんじん・しょうがを切る。
- 2 釜に油を入れ、弱火でしょうがを炒め、ひき肉・にんじんを炒め調味し、水を入れて煮る。
- 3 じゃがいもを入れ煮含める。
- 4 水溶きでんぷんを入れる。

横浜市立東中田小学校の給食

2019年



はいがごはん バイスターズ青星寮カレー 甘酢あえ プルーンはっこう乳



給食室の様子



バイスターズ青星寮カレー		
材料名	切り方	1人分(g)
豚肉(厚)		40
たまねぎ	うす	70
にんじん	乱	25
しょうが	みじん	0.2
にんにく	みじん	0.1
米油		0.7
◆小麦粉		8
◆マーガリン		7
◆カレー粉		1.1
トマトケチャップ		1.5
中濃ソース		2
ウスターソース		2
しょうゆ		0.5
砂糖		0.2
ワイン(赤)		2
塩		1
クミン(パウダー)		0.3
チキンブイヨン		10
水		80

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 たまねぎ・にんじん・にんにく・しょうがを切る。
- 3 カレールーを作る。
- 4 釜に油を入れ、たまねぎをあめ色になるまで炒める。
- 5 釜に油を入れ、弱火でしょうが・にんにくを炒め、豚肉と1/3量のカレー粉・少量の塩を加えて炒める。
- 6 にんじんを入れ、さらに炒め、水・チキンブイヨン・炒めたたまねぎを入れて煮込む。
- 7 煮えたら調味料を入れる。
- 8 ルーを入れて弱火で煮込む。

横浜市立東中田小学校の給食



●献立名●

麦ごはん 牛乳 麻婆なす 中華スープ

給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
なす	乱	60
米油		2.5
豚肉(ひき)		20
ねぎ	小口	15
にんじん	みじん	10
赤ピーマン	1cm角	5
しょうが	みじん	0.7
にんにく	みじん	0.3
米油		0.7
しょうゆ		4.5
砂糖		1
赤色辛みそ		1
テンメンジャン		1
トウバンジャン		0.15
ごま油		0.2
でんぷん		1.5
水		15

麻婆なすの作り方

- 1 なすを切り、水につける。
- 2 赤ピーマン・ねぎ・にんじん・にんにく・しょうがを切る。
- 3 油を熱し、なすを炒め、取り出す。
- 4 釜に油を入れ、弱火でにんにく・しょうが・トウバンジャンを炒め、豚肉・にんじんを炒める。
- 5 ねぎ・赤ピーマンを入れ、さらに炒め、水を加え、調味する。
- 6 水溶きでんぷんでとろみをつけ、なすを入れる。
- 7 ごま油を入れる。



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17日（火）

横浜市立東中田小学校の給食 Fブロック



【献立名】

- ・食パン
- ・牛乳
- ・イタリアンペースト
- ・クリームスープ
- ・りんご



イタリアンペーストの作り方

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
まぐろ油漬(フレーク)			1 まぐろ油漬をザルにあける。
チーズ(角)			2 たまねぎを切る。
たまねぎ	みじん		3 釜にオリーブ油を入れ、たまねぎをよく炒める。
オリーブ油			4 まぐろ油漬を入れ、調味しよく煮込む。
トマトケチャップ			5 チーズ・バジルを入れる。
トマトピューレー			
中濃ソース			
こしょう			
バジル(乾)			