

麦ごはん 牛乳 チキンライスの具 野菜スープ りんご



チキンライスの具

材料名	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
米油		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		0.35
こしょう		0.01

（給食室での作り方を紹介します）

- 1 にんじん・たまねぎを切る。
- 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調味し、煮込む。



りんごの皮をむき、芯を取り1/8に切ります



にんじん、たまねぎの皮をむきます



機械や包丁を使い野菜を切ります



チキンライスの具を作りクラスごとの食缶に秤で量って配食します



野菜スープを作ります



東戸塚小学校

の給食

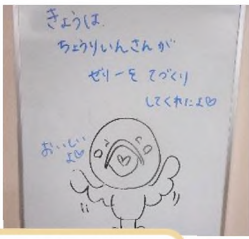
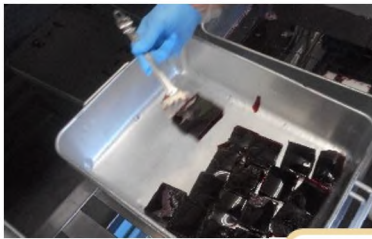
11月

- ごはん 牛乳
- はくさいの中華炒め
- 中華スープ
- グレープゼリー
- ゼリーは学校独自で手作りにしています



はくさいの中華炒め		
材料	切り方	1人分 g
牛肉		40
はくさい	短冊	45
にんじん	短冊	10
ねぎ	ななめ	10
はるさめ	3 c m	4
ごま油		0.5
しょうゆ		1.3
食塩		0.45
黒こしょう		0.01
でんぷん		0.4
水		1

- 作り方 ※給食室での作り方を紹介しています。
- 1 はくさいを葉とともに分けて切る。
 - 2 ねぎ・にんじんを切る。
 - 3 はるさめをもどし、切る。
 - 4 ごま油を熱し、牛肉を炒め、にんじん・ねぎ・はくさいのものと順に炒める。
 - 5 はくさいの葉を入れ、調味し、はるさめを入れる。
 - 6 水溶きでんぷんでとろみをつける。



にんじんの皮をむきます



機械や包丁を使い材料を切ります



中華スープを作ります



はくさいの中華炒めを作ります

卵を1個ずつ確認しながら割ります





横浜市立東戸塚小学校の給食



むぎごはん りゅうにゅう

ツナそぼろ みそしる

だいがくいも

●ツナそぼろ		●みそ汁	
まぐろ油漬(ﾌﾚｰｸ)	20	だいこん	25
まぐろ水煮(ﾌﾚｰｸ)	20	たまねぎ	15
凍り豆腐(細)	3	こまつな	9
にんじん	12	淡色辛みそ	6
しょうが	0.4	赤色辛みそ	2
しょうゆ	1.9	削り節・水	120
砂糖	1		
みりん	1	●大学いも	
酒	0.9	さつまいも	60
		揚げ油(米油)	
		ごま(黒)	0.5
		しょうゆ	0.6
		砂糖	6
		水	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

機械や包丁を使い、
野菜を切りますこまつなを
下ゆでします大学いもを
作りますツナそぼろを
作ります

みそ汁を作ります



横浜市立東戸塚小学校の給食

献立名

チーズパン

牛乳

鶏肉とこまつなの

スパゲティ

ミックスビーンズソテー

みかん

鶏肉とこまつなのスパゲティの作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
スパゲティ		35
鶏肉		20
ワイン(白)		1
たまねぎ	うす	40
こまつな	2 c m	15
しめじ	ほぐす	7
にんにく	みじん	0.5
オリーブ油		0.7
しょうゆ		1.5
塩		0.9
黒こしょう		0.02
輪とうがらし		0.01

- 1 こまつなを切り、ゆでる。
- 2 たまねぎ・にんにくを切る。
- 3 しめじをほぐす。
- 4 釜にオリーブ油を入れ、弱火で輪とうがらし・にんにくを炒め、鶏肉を炒めながらワインをふり入れる。
- 5 たまねぎ・しめじを炒め、調味する。
- 6 スパゲティをかためにゆでる。
- 7 スパゲティを入れる。
- 8 こまつなを入れる。

給食室をのぞいてみよう



たまねぎ・にんにくの皮をむきます



こまつなをゆでて流水で冷まします



キャベツを下ゆでします



ミックスビーンズを下ゆでします



鶏肉とこまつなのスパゲティを作ります



スパゲティをゆでます

ミックスビーンズソテーを作ります



横浜市立東戸塚小学校の給食



2021年



献立名

はいがごはん 牛乳 ビビンバ（肉・野菜） AZUMA風だいこんスープ



給食室をのぞいてみよう

AZUMA風だいこんスープ		
材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		15
しょうゆ		0.5
じゃがいも	7 mm いちょう	20
だいこん	7 mm いちょう	20
キャベツ	短冊	10
ねぎ	小口	7
にんにく	みじん	0.2
ごま（白）		1
ごま油		0.3
しょうゆ		1
酒		1
塩		0.8
こしょう		0.02
チキンブイヨン		10
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 チキンブイオンを別容器にあける。
- 2 キャベツ・ねぎ・だいこん・にんにく・じゃがいもを切る。
- 3 釜にごま油を入れ、弱火でにんにくを炒める。
- 4 豚肉を炒め、しょうゆをふり入れる。
- 5 水・チキンブイオンを入れ、だいこんを入れて煮る。
- 6 じゃがいも・キャベツを入れて煮る。
- 7 材料が煮えたら調味し、ねぎ・ごまを入れる。



にんじん・だいこんの皮をむきます



じゃがいもの芽を取り除きます



機械や包丁を使い野菜を切ります



調味料を量っておきます



ビビンバ(肉)を作ります



ビビンバ(野菜)を作ります



AZUMA風だいこんスープを作ります



横浜市立東戸塚小学校の給食

2020年



献立名 ごはん 牛乳 たらちり かぼちゃのそぼろあんかけ 焼きのり



給食室の様子



材料を切ります



かぼちゃを
蒸します



だしをとります



かぼちゃに
そぼろあんを
かけます



たらちりを
作ります



たらちり

材料名	切り方	1人分(g)
木綿豆腐	1.5 c m角	30
たら (角)		30
鶏肉		10
はくさい	短冊	40
ねぎ	ななめ	20
にんじん	短冊	5
えのきたけ	2 c m	5
みずな	2 c m	3
しらたき	3 c m	20
しょうゆ		1
酒		0.5
塩		0.7
削り節・だし昆布・水		50
◆ゆず		0.2
◆しょうゆ		1.8
◆削り節・水		1.8

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 削り節・昆布でだしをとる。
 - 2 豆腐を切り、流水に通す。
 - 3 しらたきを切り、下ゆでする。
 - 4 はくさいを葉とともに分けて切る。
 - 5 えのきたけ・みずな・ねぎ・にんじんを切る。
 - 6 だし汁に鶏肉を入れ、アクをとりながら煮る。
 - 7 にんじん・はくさいのもとを入れて煮る。
 - 8 調味料・しらたきを入れ、煮込む。
 - 9 たらを入れ、煮えたら豆腐・ねぎ・えのきたけ・はくさいの葉・みずなを入れる。
- (ゆずしょうゆ)
- 1 だしをとる。
 - 2 ゆずを切り、しぼる。
 - 3 しょうゆ・だし汁を煮立たせ、ゆずの絞り汁を入れる。

横浜市立東戸塚小学校の給食

2019年



●献立名●

ソフトフランスパン 牛乳 ホキフライ 野菜のスープ煮 ミックスフルーツ



野菜のスープ煮

材料名	切り方	1人分(g)
じゃがいも	2cm角	50
たまねぎ	1.5cm角	50
キャベツ	短冊	30
にんじん	7mmいちよう	20
しょうゆ		0.5
塩		1
黒こしょう		0.02
豚骨・水		60

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 豚骨でスープをとる。
- 2 キャベツ・にんじん・たまねぎ・じゃがいもを切る。
- 3 スープに、にんじん・たまねぎ・じゃがいもを入れ煮る。
- 4 キャベツを入れ、煮えたら調味する。

給食室の様子



横浜市立東戸塚小学校の給食



●献立名●

はいがごはん 秋なすカレー ごま酢あえ プルーンはっこう乳



給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		25
じゃがいも	2cm角	40
たまねぎ	2cm角	60
なす	1cm半月	20
にんじん	5mmいちよう	15
しょうが	みじん	0.5
にんにく	みじん	0.3
米油		0.7
◆小麦粉		7
◆マーガリン		6
◆カレー粉		1
トマトケチャップ		2.5
中濃ソース		2
ウスターソース		0.5
しょうゆ		2
塩		1
水		70

秋なすカレーの作り方

- 1 なす・にんじん・たまねぎ・じゃがいも・にんにく・しょうがを切り、なすは水につける。
- 2 カレールーを作る。
- 3 釜に油を入れ、弱火でにんにく・しょうがを炒め、たまねぎを入れてよく炒め、豚肉と1/3量のカレー粉・少量の塩を加えて炒める。
- 4 にんじん・じゃがいもを入れ、さらに炒め、水を加えて煮込む。
- 5 煮えたら調味料・なすを入れる。
- 6 ルーを入れて弱火でよく煮込む。



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

6月23日（木）

横浜市立東戸塚小学校の給食

Gブロック



【献立名】

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・豚肉と切干し
だいこんの煮物
- ・みそ汁
- ・納豆

豚肉と切干しだいこんの煮物の作り方

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
豚肉	小間	25	1 切干しだいこんをもどし切る。
にんじん	せん	10	2 こまつなを切り、ゆでる。
切干しだいこん	3 cm	6	3 にんじんを切る。
こまつな	2 cm	6	4 ごまを切る。
ごま（白）	切る	2.5	5 油を熱し、豚肉・切干しだいこん・にんじんを炒め、水と調味料を入れ煮含める。
米油		0.5	6 こまつな・ごまを入れる。
しょうゆ		4.5	
砂糖		2.2	
みりん		1	
水		5	