

ごはん 牛乳 メヒカリフライ きんぴら みそ汁



きんぴら

材料名	切り方	1人分 g
じゃがいも	せん	30
にんじん	せん	7
炒りごま（白）		2
ごま油		0.5
しょうゆ		2
砂糖		0.9
みりん		0.4
酒		0.5
水		1

（給食室での作り方を紹介します）

- 1 じゃがいも・にんじんを切る。
- 2 ごま油を熱し、にんじんを炒め火が通ったら、じゃがいもを入れ炒める。
- 3 水・調味料を入れる。
- 4 ごまを入れる。



メヒカリフライを揚げます



削り節でだしをとります



じゃがいもの芽を取り除きます



クラスごとに牛乳を詰め替えます



きんぴらを作ります



みそ汁を作ります



ごはんは学校の炊飯器で炊いています



平戸台小学校

June
6月

の給食

麦ごはん
牛乳
ひじきごはんの具
きびなごフライ
みそ汁



ひじきごはんの具		
材料	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	12
ひじき		2
炒りごま（白）		2
米油		0.5
しょうゆ		3.5
砂糖		1.3
みりん		0.5
削り節・水		10

作り方	※給食室での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、だし汁・調味料・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。

野菜は流水で3回洗います



油揚げを熱湯に通し
油抜きします



ごはんは学校の
炊飯器で炊いています



きびなごフライを
揚げます



ひじきごはんの具を
作ります



みそ汁を作ります



横浜市立平戸台小学校の給食



10月



ごはん ぎゅうにゅう

はるまき ゆでやさい

タンタンスープ

●春巻		しめじ	5
春巻	60	しょうが	0.3
揚げ油（米油）		にんにく	0.2
●ゆで野菜		はるさめ	3
もやし	40	ごま油	0.5
にんじん	5	トウバンジャン	0.2
ごま油	0.2	ごま（白）	2.5
塩	0.25	しょうゆ	1
●タンタンスープ		淡色辛みそ	3
豚肉（ひき）	10	酒	0.3
キャベツ	25	塩	0.5
にんじん	10	豚ガラスープ	10
ねぎ	10	水	90
こまつな	9		

※給食室での作り方を紹介しています。

ゆで野菜

- 1 もやしをゆでる。
- 2 にんじんを切り、ゆでる。
- 3 配食直前に野菜の水をきり、塩をふり、ごま油を入れてあえる。

タンタンスープ

- 1 豚ガラスープを別容器にあける。
- 2 しめじをほぐす。
- 3 こまつなを切り、下ゆでする。
- 4 キャベツ・ねぎ・にんじん・にんにく・しょうがを切る。
- 5 ごまをよく切り、しょうゆ・酒・みそとまぜておく。
- 6 はるさめをもどし、切る。
- 7 釜にごま油を入れ、弱火でにんにく・しょうがを炒め、トウバンジャンを炒める。
- 8 豚肉・ねぎを炒め、水を入れて煮立ったら豚ガラスープ・にんじんを入れ、煮る。
- 9 しめじ・キャベツを入れ、煮えたら調味し、はるさめを入れる。
- 10 こまつなを入れる。

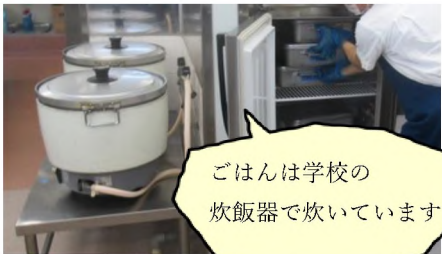


給食室をのぞいてみよう

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



ごはんは学校の
炊飯器で炊いています



もやしをゆでます



春巻を揚げます



タンタンスープ
を作ります





横浜市立平戸台小学校の給食



中華丼の具の作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		20
うずら卵(缶)		18
むきえび		15
酒		1
いか(短冊)		10
酒		1
キャベツ	短冊	40
たまねぎ	うす	30
にんじん	短冊	10
チンゲンサイ	2cm	8
しょうが	みじん	0.5
米油		0.7
しょうゆ		2.7
砂糖		0.4
塩		1
こしょう		0.02
ごま油		0.2
でんぷん		3
水		25

- 1 うずら卵缶をザルにあける。
- 2 キャベツ・チンゲンサイ(葉とともに分ける)・にんじん・たまねぎ・しょうがを切る。
- 3 むきえび・いかを解凍し、酒につける。
- 4 釜に油を入れ、弱火でしょうがを炒め、豚肉を炒める。にんじん・たまねぎの順に炒め、チンゲンサイのもと・キャベツを加え、炒める。
- 5 むきえび・いかを入れ、火が通ったら水を入れ、うずら卵・調味料・チンゲンサイの葉を入れる。
- 6 水溶きでんぷんを入れる。
- 7 ごま油を入れる。



給食室をのぞいてみよう



野菜は流水で
3回洗います



中華あえを作ります



ごはんは学校の
炊飯器で炊いています



中華丼の具
を作ります

横浜市立平戸台小学校の給食



2021年



献立名

ごはん 牛乳 チリコンカーン かんぴょうのソテー



きゅうしよくしつ
給食室をのぞいてみよう



たまねぎの皮を
むきます



小麦粉を
から炒りします



ごはんを炊きます



チリコンカーン
を作ります



だいずを
ゆでます



かんぴょうのソテー
を作ります

かんぴょうのソテー		
材料名	切り方	1人分(g)
キャベツ	短冊	30
スイートコーン(ホール)		10
かんぴょう	2 c m	3
にんにく	みじん	0.2
米油		0.5
しょうゆ		0.3
塩		0.25
黒こしょう		0.02

作り方

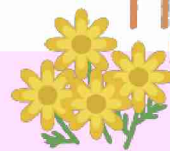
(給食室で実際に行っている作り方を紹介しています)

- 1 かんぴょうをもどして切り、ゆでる。
- 2 スイートコーン(ホール)をザルに
あける。
- 3 キャベツ・にんにくを切り、
キャベツは下ゆでする。
- 4 釜に油を入れ、弱火でにんにくを
炒める。
- 5 かんぴょう・キャベツ・コーンを加え、
調味する。

横浜市立平戸台小学校の給食

2020年

11月



献立名

麦ごはん 牛乳 あじのあんかけ ぶどう豆 沢煮椀



沢煮椀

材料名	切り方	1人分(g)
豚肉(細)		5
だいこん	せん	12
にんじん	せん	9
みずな	3 c m	8
ねぎ	小口	8
えのきたけ	2 c m	5
しょうが		0.3
しょうゆ		1.5
塩		0.6
でんぷん		0.5
削り節・だし昆布・水		120

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 えのきたけ・みずな・ねぎ・にんじん・だいこんを切る。
- 3 しょうがをすり、汁にする。
- 4 だし汁に豚肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- 5 にんじん・だいこんを入れる。
- 6 煮えたらえのきたけを入れ調味し、水溶きでんぷん・ねぎを入れる。
- 7 しょうが汁・みずなを入れる。



だいずをゆでます



ごはんは学校で炊いています



野菜を切ります



だしをとります

ぶどう豆を作ります



沢煮椀を作ります



あじにでんぷん・米粉をまぶし、油で揚げます



横浜市立平戸台小学校の給食

2019年



はいがごはん 牛乳 ビビンバ（肉・ひじきのナムル）はるさめスープ



給食室の様子



ビビンバ		
材料名	切り方	1人分(g)
ビビンバ（肉）		
牛肉浜ビーフ		45
ねぎ	小口	15
しょうが	みじん	0.5
にんにく	みじん	0.2
米白絞油(炒め油)		0.7
◆しょうゆ1.8L		3
◆砂糖（上白）		1.2
◆酒		1
◆コチジャン		1.1
ビビンバ（ひじきのナムル）		
もやし		35
こまつな	2 cm	9
にんじん	せん	3
◆ひじき		1
◆しょうゆ1.8L		0.8
◇にんにく	みじん	0.1
◇しょうゆ1.8L		3
◇砂糖（上白）		1
◇穀物酢		1
炒りごま（白）	切る	3
食塩		0.15
ごま油		0.4

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）

<肉>

- 1 ねぎ・にんにく・しょうがを切る。
- 2 調味料を合わせておく。
- 3 釜に油を入れ、弱火でしょうが・にんにく・ねぎを炒め、牛肉を炒める。
- 4 合わせ調味料を入れ、煮汁がある程度なくなるまで30～40分、弱火から中火でこげないように炒りつける。

<ひじきのナムル>

- 1 ひじきをもどし、ゆでて水をきり、下味をつける。
- 2 ごまを炒って切りごまにする。
- 3 にんにくを切る。
- 4 にんにく・甘酢を煮立たせる。
- 5 こまつなを切り、ゆでる。
- 6 もやしをゆでる。
- 7 にんじんを切り、加熱処理する。
- 8 配食直前に野菜の水をきり、塩をふりひじき・甘酢・ごま・ごま油を入れてあえる。

横浜市立平戸台小学校の給食

5月

●献立名●

はいがごはん 牛乳 ひじきごはんの具 きびなごフライ けんちん汁



給食室の様子



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
米油		0.5
しょうゆ		3.5
砂糖		1.5
みりん		0.5
削り節・水		10

ひじきごはんの具の作り方

- 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 油を熱し、ひじき・にんじんを炒め、調味料・だし汁・油揚げ・凍り豆腐を入れ、煮含める。(汁が少し残る程度)

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。



7月 9日(木)

横浜市立平戸台小学校の給食

E 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
- ・焼きのり



豚肉と切干しだいこんの作り方

給食の作り方です。参考してみてくださいね。

食材	切り方	可食量 g	作り方
豚肉		30	【豚肉と切干しだいこんの煮物】 1 切干しだいこんをもどし切る。 2 こまつなを切り、ゆでる。 3 にんじんを切る。 4 ごまを切る。 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。 6 ごま・こまつなを入れ、火を止める。
にんじん	せん	10	
こまつな	2cm	6	
切干しだいこん	2cm	6	
ごま(白)	切る	2.5	
米油		0.5	
しょうゆ		4.8	
砂糖		2.3	
みりん		1	
水		5	