

はいがごはん ポークカレー ごま酢あえ プルーンはっこう乳



ポークカレー

材料名	切り方	1人分 g
豚肉		20
じゃがいも	1.5cm角	50
たまねぎ	2cm角	60
にんじん	7mm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		8
◆マーガリン		7
◆カレー粉		1
トマトケチャップ		2
中濃ソース		2
しょうゆ		2
食塩		0.8
水		80

（給食室での作り方を紹介します）

- 1 にんじん・たまねぎ・じゃがいも・にんにく・しょうがを切る。
- 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 煮えたら調味料を入れる。
- 6 ルーを入れて弱火でよく煮込む。



たまねぎ・にんじんの皮をむきます



野菜は流水で3回洗います



甘酢を作ります



機械や包丁を使い野菜を切ります



クラスごとにプルーンはっこう乳を詰め替えます



フードカッターでごまを切ります



別鍋でアレルギー除去食を作ります



きゅうりを加熱処理します

※加熱処理とは…湯の温度85℃以上で30秒以上ゆでること



ごま酢あえを作ります



ポークカレーを作ります

日吉台小学校

October
10月

の給食

ごはん 牛乳
揚げぎょうざ
ゆで野菜
タンタンスープ



タンタンスープ		
材料	切り方	1人分 g
豚肉（ひき）		10
キャベツ	短冊	25
にんじん	3mmいちよう	10
ねぎ	小口	10
こまつな	2cm	9
しめじ		5
しょうが	みじん	0.3
にんにく	みじん	0.2
はるさめ	3cm	3
ごま油		0.5
トウバンジャン		0.2
炒りごま（白）		2
しょうゆ		1
淡色辛みそ		3
酒		0.3
食塩		0.6
豚ガラスープ		20
水		90

- 作り方 ※給食室での作り方を紹介しています。
- 1 豚ガラスープを別容器にあける。
 - 2 こまつなを切り、下ゆでする。
 - 3 しめじをほぐす。
 - 4 キャベツ・ねぎ・にんじん・にんにく・しょうがを切る。
 - 5 はるさめをもどし、切る。
 - 6 ごまをよく切り、しょうゆ・酒・みそと混ぜておく。
 - 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、豚ガラスープ・水を入れて煮立ったら、にんじんを加える。
 - 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。



肉に骨などが入っていないか、検品しています



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



ゆで野菜を作ります



ぎょうざを揚げます



こまつなを下ゆでします



タンタンスープを作ります



横浜市立日吉台小学校の給食


12月


ごはん ぎゅうにゅう

にくじゃが にびたし

だいずとじゃこのいりに

●肉じゃが	にんじん	5
豚肉	25 削り節	0.3
じゃがいも	60 しょうゆ	2.5
たまねぎ	55 みりん	0.5
にんじん	15 水	5
つきこんにやく	30	
米油	0.7	
しょうゆ	5	
砂糖	2.1	
みりん	0.8	
酒	1	
塩	0.1	
水	5	
●煮びたし		
油揚げ	5	
はくさい	50	
	●だいずとじゃこの炒り煮	
	だいず（水煮）	13
	ちりめんじゃこ	2.5
	ごま（白）	2
	米油	0.2
	しょうゆ	1.1
	砂糖	0.7
	酒	1
	水	0.8

※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

じゃがいもの芽を取り除きます

にんじんの皮をむきます



肉じゃが

- 1 つきこんにやくを切り、下ゆです。
- 2 にんじん・たまねぎ・じゃがいもを切る。
- 3 油を熱し、1/3量のたまねぎ・豚肉を炒め、にんじん・じゃがいも・つきこんにやく、残りのたまねぎを入れ、炒める。
- 4 調味料を加えてさらに炒め、水を加え煮くずれないように弱火で煮込む。

煮びたし

- 1 油揚げを油抜きし、切る。
- 2 はくさいを葉とともに分けて切り、下ゆです。
- 3 にんじんを切る。
- 4 削り節をから炒りする。
- 5 釜に水・調味料を入れ、油揚げを入れる。
- 6 にんじん・はくさいのもと・葉の順に入れ煮含める。
- 7 削り節を入れる。

だいずとじゃこの炒り煮

- 1 だいずを別容器にあける。
- 2 ちりめんじゃこを熱湯に通し、弱火でから炒りする。
- 3 油を熱し、だいずを炒め、調味料・水を入れる。
- 4 調味料が煮ついたら、ちりめんじゃこを入れ、混ぜ合わせる。
- 5 ごまを入れる。（やわらかめに仕上げる）

だいずとじゃこの炒り煮を作ります



削り節をから炒りします



はくさいを下ゆでします



肉じゃがを作ります





横浜市立日吉台小学校の給食



きのこスパゲティの作り方

(給食室での作り方です)

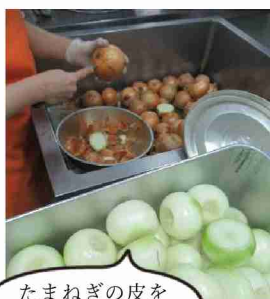
材料名	切り方	1人分(g)
スパゲティ		35
まぐろ油漬(フレーク)		20
たまねぎ	うす	50
しめじ		12
ほうれんそう	2 c m	9
えのきたけ	2 c m	8
にんにく	みじん	0.2
オリーブ油		0.7
しょうゆ		2.1
食塩		0.7
黒こしょう		0.03

- 1 まぐろ油漬をザルにあける。
- 2 ほうれんそうを切り、ゆでる。
- 3 えのきたけを切り、しめじはほぐす。
- 4 たまねぎ・にんにくを切る。
- 5 釜にオリーブ油を入れ、弱火でにんにくを炒め、たまねぎを炒め、しめじ・えのきたけを入れる。
- 6 まぐろ油漬を入れ、調味する。
- 7 スパゲティをかためにゆでる。
- 8 スパゲティを入れる。
- 9 ほうれんそうを入れる。

スパゲティを
ゆでます

きのこスパゲティ
を作ります

給食室をのぞいてみよう



調味料を
量っておきます



横浜市立日吉台小学校の給食



2021年



献立名

ロールパン 牛乳 変わり五目豆 わかめスープ ラフランスゼリー



変わり五目豆

材料名	切り方	1人分(g)
だいず		17
豚肉		15
凍り豆腐		3
じゃがいも	1. 5 c m角	45
揚げ油(米油)		
にんじん	1 c m角	15
ピーマン	1 c m角	5
こんにやく	1 c m角	20
米油		0.5
しょうゆ		6
砂糖		2
みりん		1
水		25

給食室をのぞいてみよう



野菜は流水で3回洗います



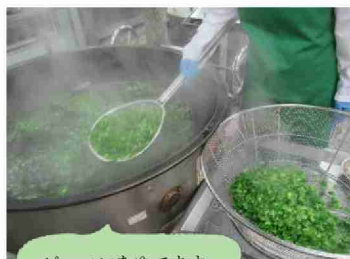
じゃがいもの芽を取り除きます



こんにやくを下ゆでします



回転釜に油を入れ、じゃがいもを揚げます



ピーマンをゆでます



変わり五目豆を作ります



だいずをゆでます



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 だいずをやわらかくゆでる。
- 2 こんにやくを切り、下ゆでする。
- 3 にんじん・ピーマンを切り、ピーマンはゆでる。
- 4 じゃがいもを切り、油の温度160℃で揚げる。
- 5 凍り豆腐をもどし、軽くしぼる。
- 6 油を熱し、豚肉を炒め、にんじん・こんにやくを入れて炒め、調味料・水を入れ、にんじんが煮えたら凍り豆腐・だいずを入れて煮る。
- 7 材料に味がしみたら、じゃがいもを入れる。
- 8 ピーマンを入れる。

横浜市立日吉台小学校の給食

2020年

11月



献立名 はいがごはん 牛乳 豚肉の梅酒煮 こまつなのふりかけ みそ汁

日吉台小学校

独自のメニューです



豚肉の梅酒煮

材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		55
うずら卵 (缶)		18
たまねぎ	くし	50
しめじ		8
しょうゆ		6
梅酒		5
砂糖		1
でんぷん		0.2
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 うずら卵缶をザルにあける。
- 2 しめじをほぐす。
- 3 たまねぎを切る。
- 4 豚肉と調味料・梅酒・水を入れて煮る。
- 5 たまねぎ・うずら卵・しめじを入れて煮含める。
- 6 水溶きでんぷんを入れる。

給食室の様子



野菜は流水で
3回洗います



材料を切ります



油揚げを熱湯に通し、
油抜きをします



こまつなをゆでます



削り節でだしを
とります

みそを溶いて
おきます



豚肉の梅酒煮
を作ります



ふりかけを
作ります



掲示物の紹介

横浜市立日吉台小学校の給食



ぶどうパン 牛乳 ツナとこまつなのスパゲティ かぶのスープ煮



ツナとこまつなのスパゲティ		
材料名	切り方	1人分(g)
スパゲティ		35
まぐろ油漬(ルーク)		30
たまねぎ	うす	35
こまつな	2cm	15
しめじ		5
にんにく	みじん	0.5
オリーブ油		0.7
しょうゆ		2.5
塩		0.9
黒こしょう		0.02
輪とうがらし		0.01

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 まぐろ油漬をザルにあける。
- 2 しめじをほぐす。
- 3 こまつなを切り、ゆでる。
- 4 たまねぎ・にんにくを切る。
- 5 釜にオリーブ油を入れ、弱火で輪とうがらし・にんにくを炒める。
- 6 たまねぎ・しめじを炒め、まぐろ油漬を入れて、調味する。
- 7 スパゲティをかためにゆでる。
- 8 スパゲティを入れる。
- 9 こまつなを入れる。



横浜市立日吉台小学校の給食

12月 2018

●献立名●

ひじきごはん（麦ごはん） 牛乳 さばのあんかけ 呉汁

給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
だいず		10
だいこん	いちょう	15
ねぎ	小口	10
にんじん	いちょう	8
ごぼう	ささがき	8
こまつな	2cm	6
淡色辛みそ		7
赤色辛みそ		2
削り節・水		110

呉汁の作り方

- 1 だいずをやわらかくゆでる。
- 2 だしをとる。
- 3 こまつなを切り、下ゆでする。
- 4 ねぎ・だいこん・にんじん・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
- 5 だいずをミキサーですりつぶす。
- 6 だし汁に、にんじん・ごぼう・だいこんを入れ煮る。
- 7 煮えたらだいず・みそ・ねぎを入れる。
- 8 こまつなを入れる。



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30日（水）

横浜市立日吉台小学校の給食 Bブロック



【献立名】

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・牛肉と切干し
だいこんの煮物
- ・呉汁

呉汁の作り方

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
だいず		10	1 だいずをやわらかくゆでる。
油揚げ	短冊	5	2 だしをとる。
だいこん	7mm いちょう	8	3 油揚げを油抜きし、切る。
ねぎ	小口	8	4 ねぎ・だいこん・にんじん・ごぼうを切る。
にんじん	5mm いちょう	8	ごぼうは水につける。
ごぼう	さがき	8	5 だいずをミキサーですりつぶす。
淡色辛みそ		7	6 だし汁に、にんじん・ごぼう・だいこんを入れる。
赤色辛みそ		2	
削り節		1.5	7 煮えたら油揚げを入れ、だいず・みそ・ねぎ
水		120	を入れる。