

ごはん 牛乳 あじのピリ辛ソース ゆで野菜 卵とトマトのスープ



卵とトマトのスープ		
材料名	切り方	1人分 g
鶏卵		25
木綿豆腐	1 c m 角	20
豚肉		5
トマト	1. 5 c m 角	15
たまねぎ	うす	15
しょうが		0.2
しょうゆ		1
酒		0.5
食塩		0.7
こしょう		0.02
でんぷん		1
チキンブイヨン		10
水		100

（給食室での作り方を紹介します）

- 1 豆腐を切り、流水に通す。
- 2 チキンブイヨンを別容器にあける。
- 3 トマト・たまねぎを切る。
- 4 しょうがをすり、汁にする。
- 5 鶏卵を割る。
- 6 水に豚肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- 7 チキンブイヨン・たまねぎを入れ、煮えたらトマトを入れ調味し、豆腐・水溶きでんぷんを入れる。
- 8 鶏卵をといて流し入れる。
- 9 しょうが汁を入れる。



フードカッターで
しょうがを切ります



もやしをゆでて
流水で冷まします



あじの
ピリ辛ソースを
作ります



卵を1個ずつ確認
しながら割ります

卵とトマトのスープを
作ります



井土ヶ谷小学校

10月 の給食

ロールパン 牛乳
変わり五目豆
わかめスープ



変わり五目豆		
材料	切り方	1人分 g
だいず（水煮）		37
豚肉		20
凍り豆腐		3
じゃがいも	1.5 cm 角	50
揚げ油（米油）		
にんじん	1 cm 角	15
ピーマン	1 cm 角	5
こんにゃく	1 cm 角	10
米油		0.5
しょうゆ		5.5
砂糖（上白）		2.1
みりん		0.8
水		20

作り方	※給食室での作り方を紹介しています。
1	だいずを別容器にあける。
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	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。
8	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。
9	材料に味がしみたら、じゃがいもを入れる。
10	ピーマンを入れる。



変わり五目豆を作ります

横浜市立井土ヶ谷小学校の給食



むぎごはん りゅうにゅう
にくそぼろ たまごそぼろ
さつきじる

●肉そぼろ		●さつき汁	
豚肉（ひき）	30	木綿豆腐	20
乾燥大豆（粒）	3.5	たまねぎ	25
にんじん	18	さやえんどう	5
しょうが	0.5	にんじん	10
しょうゆ	4	わかめ（生）	2
砂糖	1.8	淡色辛みそ	7.5
みりん	1	削り節・水	115
酒	1		
●卵そぼろ			
鶏卵	35		
米油	0.7		
砂糖	2.3		
塩	0.03		

※給食室での作り方を紹介しています。

肉そぼろ

- 1 乾燥大豆をもどす。
- 2 にんじん・しょうがを切る。
- 3 調味料・しょうが・にんじん・ひき肉を入れ、ほぐして火をつける。
- 4 乾燥大豆を入れ、汁がなくなるまで炒る。

卵そぼろ

- 1 鶏卵を割る。
- 2 油を熱し、鶏卵をといて流し入れ、調味料を入れて炒り卵にする。

さつき汁

- 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 にんじん・たまねぎを切る。
- 5 わかめを切る。
- 6 だし汁ににんじん・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



卵を1個ずつ確認しながら割ります



機械や包丁を使い、野菜を切ります



削り節でだしをとります



卵そぼろを作ります
火が通っているか温度を確認します



さつき汁を作ります



肉そぼろを作ります





横浜市立井土ヶ谷小学校の給食

献立名

はいがごはん
牛乳
親子丼の具
みそ汁
あまなつみかん

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		35
鶏肉		20
凍り豆腐(細)		3
たまねぎ	うす	40
にんじん	5mmいちょう	10
糸みつば	2cm	3
しょうゆ		2.8
砂糖		1.3
みりん		0.8
塩		0.3
削り節・水		5

- 1 だしをとる。
- 2 糸みつば・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。
- 8 糸みつばを入れる。

親子丼の具を作ります

給食室をのぞいてみよう

野菜は流水で
3回洗います



じゃがいもの芽を
取り除きます



削り節でだしをとります



みそ汁を
クラスごとの食缶に
秤で量って配食
します



横浜市立井土ヶ谷小学校の給食

2021年
5月



献立名

麦ごはん 牛乳 肉そぼろ 卵そぼろ さつき汁



きゅうしやくしつ
給食室をのぞいてみよう

さやえんどうを切り、
下ゆでします



さつき汁		
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
にんじん	3 mm ちょう	7
わかめ(生)	2 c m	2
淡色辛みそ		7.5
削り節・水		115

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 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 にんじん・たまねぎを切る。
- 5 わかめを切る。
- 6 だし汁ににんじん・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。

卵そぼろを作ります
出来上がり温度を確認します



削り節で
だしをとります



みそを溶いて
おきます



肉そぼろを作ります



さつき汁を
作ります

横浜市立井土ヶ谷小学校の給食

2020年



献立名 麦ごはん 牛乳 八宝菜 中華あえ



八宝菜

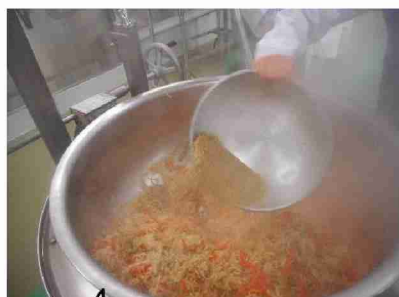
材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		20
うずら卵(缶)		20
いか(短冊)		10
酒		1
むきえび		10
酒		1
はくさい	短冊	40
たまねぎ	7mmうす	30
もやし		20
にんじん	短冊	10
こまつな	2cm	9
しょうが	みじん	0.5
米油		0.7
しょうゆ		1
砂糖		0.3
塩		0.9
こしょう		0.02
ごま油		0.2
でんぷん		3
チキンブイヨン		5
水		20

給食室の様子



機械や包丁を使い、
野菜を切ります

だいこんを
下ゆでします



中華あえを
作ります



八宝菜を
作ります

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 うずら卵缶をザルにあける。
- 2 チキンブイヨンを別容器にあける。
- 3 こまつなを切り、ゆでる。
- 4 はくさいを葉ともとに分けて切る。
- 5 たまねぎ・にんじん・しょうがを切る。
- 6 いか・むきえびを解凍し、酒につける。
- 7 釜に油を入れ、弱火でしょうがを炒め、豚肉を炒める。
- 8 にんじん・たまねぎ・はくさいのもと・もやしを炒め、水・チキンブイヨンを入れ、調味する。
- 9 煮えたら、いかを入れる。
- 10 うずら卵・むきえび・はくさいの葉を入れる。
- 11 水溶性でんぷんを入れ、こまつなを入れる。
- 12 ごま油を入れる。

●献立名●

はいがごはん バイスターズ青星寮カレー わかめサラダ プルーンはっこう乳



給食室の様子



型抜きして余ったにんじんは、みじん切りにし、カレーに入れました



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

バイスターズ青星寮カレーの作り方

- 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。

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)

横浜市立井土ヶ谷小学校の給食 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	