

麦ごはん 牛乳 シシジューシーの具 ゴーヤチャンプルー みそ汁



シシジューシーの具

材料名	切り方	1人分 g
豚肉		30
にんじん	せん	10
ごぼう	ささがき	8
しょうが	みじん	0.4
糸昆布	2 c m	0.8
米油		0.5
しょうゆ		2.8
砂糖		0.9
みりん		1
酒		0.6
食塩		0.1
水		8

（給食室での作り方を紹介します）

- 1 糸昆布をもどし、切る。
（もどし汁も使用する）
- 2 にんじん・しょうが・ごぼうを切り、
ごぼうは水につける。
- 3 釜に油を入れ、弱火でしょうがを
炒め、豚肉を炒める。
- 4 ごぼう・にんじんを炒め、糸昆布を
入れる。
- 5 水・調味料を入れて煮る。
（汁が少し残る程度）



にがうりの種を取り、
流水で3回洗います



豆腐の品温を
確認します



削り節でだし
をとります



たまねぎの
皮をおきます



削り節を
から炒ります



シシジューシーの具
を作ります



機械や包丁を使い
材料を切ります



卵を1個ずつ確認
しながら割ります



にがうりを
下ゆでします



みそ汁を作ります



ゴーヤチャンプルー
を作ります



別鍋でアレルギー
除去食を作ります



大豆戸小学校

September 9月 の給食

麦ごはん 牛乳
いわしのかば焼き
即席漬
呉汁

呉汁		
材料	切り方	1人分g
だいず（水煮）		20
油揚げ	短冊	5
だいこん	5mmいちよう	15
ねぎ	小口	10
こまつな	2cm	9
にんじん	3mmいちよう	8
淡色辛みそ		6
赤色辛みそ		2
削り節・水		110

野菜は流水で
3回洗います



だいこんの
皮をむきます



だいずをミキサーに
かけて、すりつぶします



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



いわしの
かば焼きを
作ります



呉汁を
作ります



即席漬を
作ります



作り方

※給食室での作り方を紹介しています。

- 1 だしをとる。
- 2 だいずを別容器にあける。
- 3 油揚げを油抜きし、切る。
- 4 こまつなを切り、下ゆでする。
- 5 ねぎ・だいこん・にんじんを切る。
- 6 だいずをミキサーですりつぶす。
- 7 だし汁にだいこん・にんじんを入れる。
- 8 煮えたら、油揚げを入れ、だいず・みそ・ねぎを入れる。
- 9 こまつなを入れる。

横浜市立大豆戸小学校の給食

6月



ごはん ぎゅうにゅう

いわしのかば焼き あまずあえ

とうがんのすましじる

●いわしのかば焼き		●とうがんのすまし汁	
いわし	2枚	鶏肉	10
でんぷん	2	とうがん	25
米粉	1	ねぎ	10
揚げ油（米油）		にんじん	5
しょうが	0.5	えのきたけ	5
しょうゆ	3.2	しょうが	0.3
砂糖	2.3	しょうゆ	0.5
みりん	0.8	塩	0.7
でんぷん	0.3	削り節・水	120
水	10		
●甘酢あえ			
きゅうり	15		
割干しだいこん	5		
しょうゆ	2.9		
砂糖	1.3		
酢	2.7		

※給食室での作り方を紹介しています。

いわしのかば焼き

- 1 しょうがをすり、汁にする。
- 2 たれを作る。
- 3 いわしにでんぷん・米粉をまぶし、油の温度160～170℃で揚げる。
- 4 いわしが熱いうちにたれをからめる。（一人2枚）

甘酢あえ

- 1 甘酢を作る。
- 2 割干しだいこんをもどし、再沸騰するまでゆでる。
- 3 きゅうりを切り、加熱処理する。
- 4 割干しだいこんを甘酢であえ、30分程度つける。
- 5 配食直前にきゅうりの水をきり、あえる。

とうがんのすまし汁

- 1 だしをとる。
- 2 とうがん・にんじん・ねぎ・えのきたけを切る。
- 3 しょうがをすり、汁にする。
- 4 だし汁に鶏肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- 5 にんじん・とうがんを入れ、煮えたら調味し、えのきたけ・ねぎを入れる。
- 6 しょうが汁を入れる。

とうがんのすまし汁
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

とうがんの種を
取り除きます

機械や包丁を使い、
野菜を切ります

甘酢を作ります

割り干し大根を
ゆでます

いわしのかば焼き
を作ります

甘酢あえを作ります





横浜市立大豆戸小学校の給食



バーベキューソース炒めの作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
牛肉		30
たまねぎ	うす	35
にんじん	せん	10
ピーマン	せん	8
にんにく	みじん	0.5
米油		0.7
トマトケチャップ		4
ウスターソース		2.5
しょうゆ		1.5
砂糖		0.4
塩		0.1
こしょう		0.02

- 1 ピーマンを切り、ゆでる。
- 2 にんじん・たまねぎ・にんにくを切る。
- 3 釜に油を入れ、弱火でにんにくを炒める。
- 4 牛肉を炒め、塩をふる。
- 5 たまねぎ・にんじんを入れ炒め、調味料を入れて、さらによく炒める。
- 6 ピーマンを入れる。



とうもろこしの調理にはスチームコンベクションオーブンを使います

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

野菜は流水で3回洗います



こまつなを下ゆでします



調味料を量っておきます



機械や包丁を使い、野菜を切ります



バーベキューソース炒めを作ります



クリームスープを作ります



横浜市立大豆戸小学校の給食



2021年



献立名

丸パン 牛乳 カレービーンズシチュー ひじきサラダ フローズンヨーグルト



カレービーンズシチュー

材料名	切り方	1人分(g)
だいず		17
豚肉		15
チーズ(角)		3
じゃがいも	1.5 c m角	45
たまねぎ	1.5 c m角	40
にんじん	1 c m角	15
にんにく	みじん	0.1
米油		0.7
◆小麦粉		2.5
◆マーガリン		2.5
◆カレー粉		0.7
トマトケチャップ		1
中濃ソース		2
しょうゆ		1
塩		0.6
水		50

給食室をのぞいてみよう

ひじきをもどします



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



カレールーを作ります



大きなミキサーで、ドレッシングを作ります



ひじきサラダを作ります



機械や包丁を使い野菜を切ります



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 にんじん・たまねぎ・にんにく・じゃがいもを切る。
- 3 カレールーを作る。
- 4 釜に油を入れ、弱火でにんにくを炒め、たまねぎを入れてよく炒め、豚肉と1/3量のカレー粉・少量の塩を入れて炒める。
- 5 にんじん・じゃがいもを入れ、さらに炒め、水を入れて煮る。
- 6 煮えたらだいずを入れ、調味する。
- 7 カレールーを入れ、弱火でよく煮込む。
- 8 チーズを入れる。

カレービーンズシチューを作ります



横浜市立大豆戸小学校の給食

2020年
9月

献立名 栄養満点丼（ごはん） 牛乳 きびなごフライ みそ汁

栄養満点丼は「我が家の自慢料理コンクール」入賞作品です。



栄養満点丼の具

材料名	切り方	1人分(g)
豚肉（ひき）		25
にんじん	せん	10
こまつな	2 c m	9
にんにく	みじん	0.4
しょうが	みじん	0.3
しらたき	2 c m	15
ひじき		2
ごま（白）		2
ごま油		0.5
しょうゆ		2.8
酒		1
砂糖		0.2
チキンブイヨン		3
水		5

給食室の様子



だしをとります



機械や包丁を使い、
野菜を切ります



こまつなをゆでて、
流水で冷まします



回転釜に油を入れ、
きびなごフライを
揚げます



みそ汁を、クラスごとの
食缶に量って配食します



栄養満点丼の具を
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 ひじきをもどし、水をきる。
- 2 チキンブイオンを別容器にあける。
- 3 しらたきを切り、下ゆでする。
- 4 こまつなを切り、ゆでる。
- 5 にんじん・にんにく・しょうがを切る。
- 6 ごまを切る。
- 7 釜にごま油を入れ、弱火でにんにく・しょうがを炒める。
- 8 豚肉を入れよく炒め、にんじん・ひじき・しらたきを炒める。
- 9 チキンブイオン・水を入れ、調味する。
- 10 ごま・こまつなを入れる。

横浜市立大豆戸小学校の給食

2019年



親子丼（はいがごはん） 牛乳 みそ汁 かき



親子丼の具

材料名	切り方	1人分(g)
鶏卵		30
鶏肉		20
凍り豆腐(細)		4
たまねぎ	うす	40
にんじん	いちょう	12
しょうゆ		4.3
砂糖		1.5
みりん		0.6
塩		0.3
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 だしをとる。
- 2 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。

給食室の様子



横浜市立大豆戸小学校の給食

12月 2018

●献立名●

はいがごはん 牛乳 変わりきんぴら つみれ汁 納豆

給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		10
さつまいも	短冊	5
じゃがいも	せん	25
ごぼう	ささがき	8
にんじん	せん	8
つきこんにゃく	3cm	8
米油		0.4
しょうゆ		3.2
砂糖		1.3
酒		0.4
七味唐辛子		0.01
水		3

変わりきんぴらの作り方

- 1 さつまいもを油抜きし、切る。
- 2 つきこんにゃくを切り、下ゆでする。
- 3 にんじん・じゃがいも・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
- 4 油を熱し、豚肉・ごぼう・つきこんにゃく・にんじんを炒める。
- 5 水を入れ、煮えたらさつまいもを入れ、調味する。
- 6 じゃがいもを入れる。
(歯ごたえを残すようにする)
- 7 七味唐辛子を入れる。



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

6月22日(月)

横浜市立大豆戸小学校



【献立名】

- ロールパン
- 牛乳
- 変わり五目豆
- わかめスープ

