

ロールパン 牛乳 変わり五目豆 わかめスープ 湘南ゴールドゼリー

ゼリーは
学校独自の
献立です



変わり五目豆

材料名	切り方	1人分 g
だいず（水煮）		37
豚肉		20
凍り豆腐		5
じゃがいも	1.5 cm 角	45
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	5
米油		0.7
しょうゆ		5.5
砂糖		2
みりん		1.5
水		25

（給食室での作り方を紹介します）

- 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。

野菜は流水で
3回洗います



じゃがいもを
揚げます



変わり五目豆を
作ります



わかめスープを作ります



みたけ台小学校

の給食

July

7月

麦ごはん
牛乳
ゴーヤチャンプルー
すまし汁
まぐろの油みそ

ゴーヤチャンプルー		
材料	切り方	1人分g
豚肉		30
鶏卵		20
もやし		30
にがうり	うす	7
にんじん	せん	7
にんにく	みじん	0.2
小町ふ		1.5
削り節（薄）		0.5
ごま油		0.7
しょうゆ		1
砂糖		0.4
酒		0.5
食塩		0.4



作り方

※給食室での作り方を紹介しています。

1

にんじん・にんにく・にがうりを切り、にがうりは塩もみしてから、下ゆでする。

2

小町ふをもどし、しぼる。

3

削り節をから炒りする。

4

鶏卵を割る。

5

釜にごま油を入れ、弱火でにんにくを炒め、豚肉・もやし・にんじん・にがうりを入れ、炒める。

6

火が通ったら調味する。

7

小町ふを入れる。

8

鶏卵をといて流し入れ、炒め、削り節を入れる。

野菜は流水で3回洗います

まぐろの油みそを作ります

ゴーヤチャンプルーを作ります

すまし汁を作ります

別鍋でアレルギー除去食を作ります

昆布・削り節でだしをとります

小町ふを水につけてもどします

削り節を炒めます

鶏卵を割ります

豚肉・もやし・にんじん・にがうりを炒めます

調味料を加えます

小町ふを入れます

削り節を入れます

横浜市立みたけ台小学校の給食



ごはん ぎゅうにゅう

とりごぼうごはんのぐ

すましそうめん えだまめ

●鶏ごぼうごはんの具

鶏肉 15

油揚げ 5

凍り豆腐（細） 2.5

ごぼう 15

にんじん 10

ごま（白） 2

米油 0.5

しょうゆ 2.3

砂糖 1.2

酒 1.5

塩 0.1

削り節・水 5

●すましそうめん

そうめん 10

うずら卵（缶） 17

鶏肉 15

にんじん 10

こまつな 8

しょうが 0.3

しょうゆ 0.8

塩 0.8

削り節・だし昆布 120

●えだまめ

えだまめ 20

塩 0.3

※給食室での作り方を紹介しています。

鶏ごぼうごはんの具

- 1 だしをとる。
- 2 油揚げを油抜きし、切る。
- 3 にんじん・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
- 4 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 5 ごまを切る。
- 6 油を熱し、鶏肉を炒め、ごぼう・にんじんを入れ、炒める。
- 7 調味料・だし汁・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。

すましそうめん

- 1 削り節・昆布でだしをとる。
- 2 うずら卵缶をザルにあげる。
- 3 こまつなを切り、下ゆでする。
- 4 にんじんを切る。
- 5 しょうがをすり、汁にする。
- 6 そうめんを1/2に折り、かためにゆで、流水でよくすすぐ。
- 7 だし汁に鶏肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- 8 にんじんを入れ、調味する。
- 9 うずら卵を入れる。
- 10 そうめん・しょうが汁を入れる。
- 11 こまつなを入れる。



給食室をのぞいてみよう

昆布・削り節で
だしをとります



油揚げを熱湯に通し
油抜きします



機械や包丁、
星形の型抜きを使い
野菜を切ります



えだまめを
ゆでます



鶏ごぼうごはんの具
を作ります



そうめんを
ゆでます



すましそうめん
を作ります



横浜市立みたけ台小学校の給食



ひじきサラダの作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
キャベツ	せん	30
スイートコーン(ホール)		10
にんじん	せん	5
ひじき		2
しょうゆ		1
炒りごま(白)	切る	2
米サラダ油		2.5
ごま油		1
しょうゆ		2.2
砂糖		0.8
酢		2.5
からし		0.04

- 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 キャベツ・にんじんを切り、加熱処理する。
- 4 スイートコーン(ホール)をザルにあける。
- 5 配食直前に野菜・ひじきの水をきり、コーン・ごまを入れあえる。
- 6 ドレッシングソースを作り、クラスごとに配食する。



キャベツを加熱処理します

※加熱処理とは・・・湯の温度85℃以上で30秒以上ゆでること

ホワイトシチューを作ります



給食室をのぞいてみよう



野菜は流水で3回洗います



ひじきをゆでて流水で冷まし、水をきって下味をつけます



ひじきサラダを作ります



別鍋でアレルギー除去食を作ります

横浜市立みたけ台小学校の給食

2021年
6月



献立名

はいが食パン 牛乳 チリコンカーン アスパラガスのソテー 冷凍あんず



きょういよくしつ
給食室をのぞいてみよう



野菜は流水で3回洗います



だいずをゆでます



アスパラガスを
下ゆでします



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 カットトマト（缶）を汁ごと別容器に
あける。
- 3 にんじん・たまねぎ・にんにくを切る。
- 4 マカロニをかためにゆでる。
- 5 小麦粉を色づくまでから炒りする。
- 6 釜に油を入れ、弱火でにんにくを
炒め、豚肉を炒める。
- 7 たまねぎ・にんじんを入れ、よく炒め
水を加えて煮る。
- 8 材料が煮えたらカットトマトを入れて
調味し、だいずを入れ煮る。
- 9 小麦粉をふり入れ、弱火で煮込み、
マカロニ・ワイン・チリパウダーを
入れる。



アスパラガスのソテー
を作ります



マカロニをゆでます



チリコンカーン
を作ります

横浜市立みたけ台小学校の給食

2020年



献立名 食パン 牛乳 ツナサンドの具 野菜のスープ煮 ぶどう



ツナサンドの具

材料名	切り方	1人分(g)
まぐろ油漬(フレーク)		35
チーズ(角)		5
たまねぎ	みじん	16
にんじん	みじん	8
米油		0.5
砂糖		0.8
酢		2
塩		0.05
こしょう		0.01

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 たまねぎ・にんじんを切る。
- 3 油を熱し、たまねぎ・にんじんを炒める。
- 4 まぐろ油漬を入れ、煮えたら砂糖・塩・こしょうを入れる。
- 5 チーズを入れ、煮えたら火を止める直前に酢を入れる。

給食室の様子



機械や包丁を使い、野菜を切ります



ぶどうは加熱処理をして、流水で冷やします



※加熱処理とは・・・湯の温度85℃以上で30秒以上ゆでること。



豚骨・野菜を煮てスープを作ります

野菜のスープ煮を作ります



ツナサンドの具を作ります

横浜市立みたけ台小学校の給食

2019年



ごはん 牛乳 ハンバーグ和風ソース きんぴら みそ汁



きんぴら

材料名	切り方	1人分(g)
ごぼう	さがき	25
にんじん	せん	15
つきこんにゃく	3cm	15
ごま(白)		2
ごま油		0.5
しょうゆ		2.7
砂糖		1.3
酒		0.5
七味唐辛子		0.01
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 つきこんにゃくを切り、下ゆでする。
- 2 にんじん・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
- 3 ごま油を熱し、ごぼう・つきこんにゃく・にんじんを炒める。
- 4 水を入れて、火が通ったら調味する。
- 5 ごま・七味唐辛子を入れる。

給食室の様子



横浜市立みたけ台小学校の給食



●献立名●

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



給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
鶏卵		20
木綿豆腐	1cm角	20
豚肉		5
トマト	1.5cm角	25
たまねぎ	うす	15
えのきたけ	2cm	5
しょうが	汁	0.3
糸寒天		0.5
しょうゆ		1
塩		1
こしょう		0.02
でんぷん		1
豚骨・水		120

卵とトマトのスープの作り方

- 1 豚骨でスープをとる。
- 2 豆腐を切り、流水に通す。
- 3 トマト・たまねぎ・えのきたけを切る。
- 4 しょうがをすり、汁にする。
- 5 鶏卵を割る。
- 6 スープに豚肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- 7 たまねぎを入れ、煮えたらトマトを入れ調味し、豆腐・えのきたけを入れる。
- 8 糸寒天を洗い、しぼる。
- 9 水溶きでんぷんを入れ、鶏卵をといて流し入れる。
- 10 しょうが汁・糸寒天を入れる。

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。



10月16日（金）

横浜市立みたけ台小学校の給食 Dブロック



【献立名】

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・さばのたつた揚げ
- ・こふきさつまいも
- ・けんちん汁



こふきさつまいもの作り方

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
さつまいも	1cmいちょう	40	1 ごまを水でぬらし、塩を加えて炒る。
ごま(黒)		0.2	2 さつまいもを切り、水にさらす。
塩		0.2	3 さつまいもをゆでる。(蒸してもよい)
			4 釜にさつまいもを入れ、火をつけ、 ごま塩で調味する。

