



横浜市立森の台小学校の給食

麦ごはん 牛乳
ツナそぼろ
みそ汁



みそ汁		
材料	切り方	1人分 g
油揚げ	短冊	5
キャベツ	短冊	20
たまねぎ	うす	10
こまつな	2 c m	9
えのきたけ	2 c m	5
淡色辛みそ		5
赤色辛みそ		1.5
削り節・水		120

（給食室での作り方を紹介します）

- 1 だしをとる。
- 2 油揚げを油抜きし、切る。
- 3 こまつなを切り、下ゆでする。
- 4 キャベツ・たまねぎ・えのきたけを切る。
- 5 だし汁にたまねぎ・キャベツ・えのきたけを入れる。
- 6 煮えたら油揚げを入れる。
- 7 みそを入れる。
- 8 こまつなを入れる。

みそをだして
溶いておきます

ツナを検品します

ツナそぼろを
作ります

みそ汁を作ります





ごはん 牛乳 ツナそぼろ 揚げだいたず 沢煮椀



ツナそぼろ

材料名	切り方	1人分 g
まぐろ油漬（フレーク）		20
まぐろ水煮（フレーク）		20
凍り豆腐（細）		3
にんじん	みじん	15
しょうが	みじん	0.8
しょうゆ		2
砂糖		1.5
酒		1
水		3

（給食室での作り方を紹介します）

- 1 まぐろ油漬をザルにあける。
- 2 まぐろ水煮をボールにあける。
（汁も使用する）
- 3 にんじん・しょうがを切る。
- 4 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 5 水・調味料・しょうが・にんじんを入れ火にかける。
- 6 煮立ったら、まぐろ水煮・油漬、凍り豆腐を入れ、汁がなくなるまで炒りつける。



野菜は流水で
3回洗います



揚げだいたずを
クラスごとの食缶に
秤で量って配食します



ツナそぼろを
作ります



沢煮椀を作ります



森の台小学校

June
6月

の給食

黒パン
牛乳
マカロニのクリーム煮
ひじきサラダ



マカロニのクリーム煮		
材料	切り方	1人分g
マカロニ		25
鶏肉		15
たまねぎ	うす	50
にんじん	4mmいちょう	10
パセリ	みじん	0.3
米油		0.7
◆小麦粉		2
◆マーガリン		2
牛乳		30
豆乳		30
脱脂粉乳		5
粉チーズ		1
食塩		0.75
こしょう		0.02
水		20

- 作り方 ※給食室での作り方を紹介しています。
- 1 にんじん・たまねぎ・パセリを切る。
 - 2 マカロニをかためにゆでる。
 - 3 ホワイトルーを作る。
 - 4 油を熱し、鶏肉・たまねぎ・にんじんを炒め、水を入れる。
 - 5 煮えたら調味する。
 - 6 ルーを入れ、牛乳・溶いた脱脂粉乳・豆乳を入れる。
 - 7 マカロニ・粉チーズを入れる。
 - 8 パセリを入れる。



ひじきを水につけて
もどします



ホワイトルー
を作ります



ドレッシングソースを
作り、クラスごとに
配食します



別鍋でアレルギー
除去食を作ります



ひじきサラダ
を作ります



マカロニのクリーム煮
を作ります



マカロニをゆでます



横浜市立森の台小学校の給食

6月



くろパン りゅうにゅう

マカロニのクリームに

キャベツサラダ メロン

●マカロニのクリーム煮		●キャベツサラダ	
マカロニ	25	キャベツ	45
鶏肉	15	砂糖	0.7
たまねぎ	50	酢	1.5
にんじん	10	塩	0.35
パセリ	0.3	黒こしょう	0.01
米油	0.7		
小麦粉	2	●メロン（赤肉）	1/12個
バター	2		
牛乳	30		
豆乳	30		
脱脂粉乳	5		
粉チーズ	1		
塩	0.75		
こしょう	0.02		
水	20		

※給食室での作り方を紹介しています。

マカロニのクリーム煮

- 1 にんじん・たまねぎ・パセリを切る。
- 2 マカロニをかためにゆでる。
- 3 ホワイトルーを作る。
- 4 油を熱し、鶏肉・たまねぎ・にんじんを炒め、水を入れて煮る。
- 5 煮えたら調味する。
- 6 ルーを入れ、牛乳・溶いた脱脂粉乳・豆乳を入れる。
- 7 マカロニ・粉チーズを入れる。
- 8 パセリを入れる。

キャベツサラダ

- 1 甘酢を作る。
- 2 キャベツを切り、加熱処理する。
- 3 配食直前にキャベツの水をきり、甘酢・黒こしょうであえる。



給食室をのぞいてみよう

メロンを1/12に
切ります



マカロニのクリーム煮
を作ります



マカロニをゆでます



キャベツサラダ
を作ります





横浜市立森の台小学校の給食



変わり五目豆の作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
だいず		17
豚肉		10
凍り豆腐		5
じゃがいも	1.5 c m角	50
揚げ油 (米油)		
にんじん	1 c m角	10
ピーマン	1 c m角	5
こんにゃく	1 c m角	15
米油		0.5
しょうゆ		5.5
砂糖		1.8
みりん		1.2
水		25

- 1 だいずをやわらかくゆでる。
- 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。



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



じゃがいもを揚げます



だいずをゆでます



変わり五目豆を作ります

茎わかめスープを作ります



横浜市立森の台小学校の給食



2021年



献立名

はいがごはん 牛乳 麻婆豆腐 中華あえ オレンジゼリー



きょうしつ

給食室をのぞいてみよう

機械や包丁を使い
野菜を切ります



もやしを下ゆでします



調味料を合わせます

中華あえを作ります

麻婆豆腐を
作ります



麻婆豆腐

材料名	切り方	1人分(g)
木綿豆腐	1 c m角	120
豚肉（ひき）		20
乾燥大豆(粒状)		2
にんじん	みじん	20
ねぎ	小口	15
しょうが	みじん	1
にんにく	みじん	0.1
米油		0.7
トマトケチャップ		2
しょうゆ		2.3
砂糖		1
淡色辛みそ		2
赤色辛みそ		3
テンメンジャン		1
トウバンジャン		0.3
ごま油		0.3
でんぷん		2
水		20

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 乾燥大豆をもどす。
- 2 豆腐を切り、流水に通す。
- 3 ねぎ・にんじん・にんにく・しょうがを切る。
- 4 釜に油を入れ、弱火でにんにく・しょうがを炒め、トウバンジャン・ねぎを炒める。
- 5 ひき肉・乾燥大豆・にんじんを炒める。
- 6 水・調味料を入れて煮立ったら、豆腐を入れ、煮込む。
- 7 水溶きでんぷんを入れる。
- 8 ごま油を入れる。

横浜市立森の台小学校の給食



献立名 ぶどうパン スパゲティミートソース かぶのスープ煮 プルーンはっこう乳



スパゲティミートソース

材料名	切り方	1人分(g)
スパゲティ		35
牛肉(ひき)		20
乾燥大豆(粒状)		2
たまねぎ	みじん	50
カットトマト(缶)		30
にんじん	みじん	20
エリンギ	粗みじん	5
セロリ	みじん	1.5
にんにく	みじん	0.2
オリーブ油		0.7
トマトケチャップ		10
中濃ソース		3
ワイン(赤)		1
粉チーズ		1
塩		0.5
こしょう		0.02

給食室の様子



たまねぎの皮
をむきます



野菜を切ります



かぶのスープ煮
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 カットトマト（缶）を汁ごと別容器に
あける。
- 2 乾燥大豆をもどす。
- 3 エリンギ・セロリ・にんじん・
たまねぎ・にんにくを切る。
- 4 釜にオリーブ油を入れ、弱火で
にんにく・セロリを炒め、ひき肉・
たまねぎ・にんじんを入れてよく炒める。
- 5 乾燥大豆・エリンギ・カットトマト・
調味料を入れてよく煮込む。
- 6 スパゲティをかためにゆでる。
- 7 ソースにスパゲティ・粉チーズを
入れる。



ミートソースを
作ります

横浜市立森の台小学校の給食

2019年



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



給食室の様子



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	8mmいちょう	15
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
トマトケチャップ		2
中濃ソース		3
しょうゆ		2
塩		1
水		80

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 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。(◆の材料)
- 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。



横浜市立森の台小学校の給食



●献立名●

ごはん 牛乳 五目ずしの具 鶏肉の甘辛煮 すまし汁

給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
鶏肉(手羽元)		2本
しょうが	みじん	1
にんにく	みじん	0.2
しょうゆ		4.6
砂糖		2.1
酢		4
みりん		1
酒		1.5
水		5

鶏肉の甘辛煮の作り方

- 1 にんにく・しょうがを切る。
- 2 釜にしょうが・にんにくと調味料・水を入れ、煮立たせる。
- 3 鶏肉を入れ、沸騰するまで強火で煮る。
- 4 煮汁があがったら、落としぶたをし、弱火で30分以上煮る。
- 5 煮えたら火を止め、冷ます。

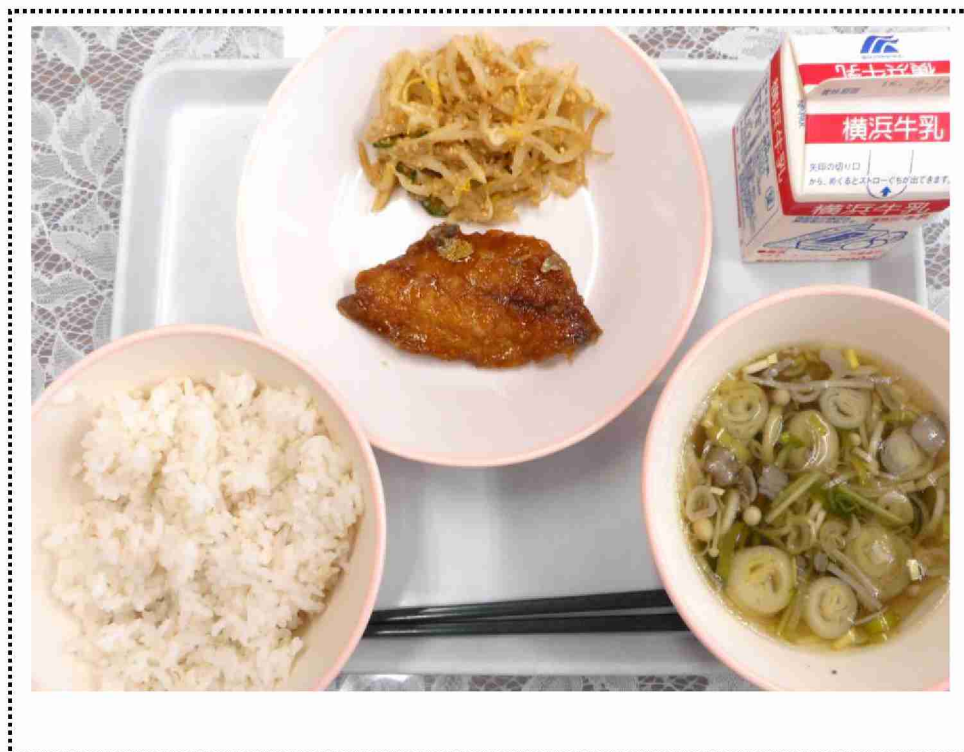
調理員さんが実際に行っている、
給食の調理法を紹介しています。



6月8日（水）

横浜市立森の台小学校の給食

Dブロック



【献立名】

- ・麦ごはん
- ・牛乳
- ・あじのあんかけ
- ・ごま酢あえ
- ・沢煮椀

あじのあんかけの作り方

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
あじの切り身		40	1 しょうがをすり、汁にする。 2 たれを作る。 3 あじにでんぷんをまぶし、油の温度160～170℃で揚げる。 4 あじが熱いうちにたれにからめる。
でんぷん		3	
揚げ油		4	
しょうが		0.5	
しょうゆ		3.5	
砂糖		2.8	
みりん		1	
でんぷん		0.2	
水		10	