



麦ごはん 牛乳 栄養満点丼の具 きびなごフライ みそ汁



栄養満点丼の具

材料名	切り方	1人分 g
豚肉（ひき）		20
乾燥大豆（粒状）		2
こまつな	2 c m	9
にんじん	せん	8
にんにく	みじん	0.2
しょうが	みじん	0.2
しらたき	2 c m	8
ひじき		1.5
炒りごま（白）		2
ごま油		0.5
しょうゆ		3.6
砂糖		1.2
酒		1
チキンブイヨン		3
水		5

（給食室での作り方を紹介します）

- 1 ひじきをもどし、水をきる。
- 2 乾燥大豆をもどす。
- 3 チキンブイヨンを別容器にあける。
- 4 しらたきを切り、下ゆでする。
- 5 こまつなを切り、ゆでる。
- 6 にんじん・にんにく・しょうがを切る。
- 7 ごまを切る。
- 8 釜にごま油を入れ、弱火でにんにく・しょうがを炒める。
- 9 ひき肉を入れよく炒め、乾燥大豆・にんじん・ひじき・しらたきを炒める。
- 10 チキンブイヨン・水を入れ、調味する。
- 11 ごま・こまつなを入れる。



野菜は流水で3回洗います



にんじんの皮をおきます



クラスごとに牛乳を詰め替えます



削り節でだしをとります



こまつなをゆでて流水で冷まします



栄養満点丼の具を作ります



きびなごフライを揚げます



みそ汁を作ります



永田台小学校

の給食

November
11月

ごはん 牛乳
はくさいの中華炒め
中華スープ
グレープゼリー



はくさいの中華炒め		
材料	切り方	1人分 g
牛肉		40
はくさい	短冊	45
にんじん	短冊	10
ねぎ	ななめ	10
はるさめ	3 c m	4
ごま油		0.5
しょうゆ		1.3
食塩		0.45
黒こしょう		0.01
でんぷん		0.4
水		1

作り方	※給食室での作り方を紹介しています。
1	はくさいを葉とともに分けて切る。
2	ねぎ・にんじんを切る。
3	はるさめをもどし、切る。
4	ごま油を熱し、牛肉を炒め、にんじん・ねぎ・はくさいのものと順に炒める。
5	はくさいの葉を入れ、調味し、はるさめを入れる。
6	水溶きでんぷんでとろみをつける。



当日の朝、豆腐が届きます



野菜は流水で
3回洗います



卵を1個ずつ確認
しながら割ります



クラスごとに
牛乳を詰め替えます



中華スープを
作ります



はくさいの
中華炒めを
作ります



横浜市立永田台小学校の給食

6月



ぶどうパン りゅうにゅう

スパゲティナポリタン

ひじきサラダ

●スパゲティナポリタン	●ひじきサラダ	
スパゲティ	キャベツ	25
ウィンナー(スライス)	スイートコーン	15
たまねぎ	ひじき	2
ピーマン	しょうゆ	1
にんにく	ごま(白)	2
米油	米サラダ油	2.5
トマトケチャップ	ごま油	1
トマトピューレー	しょうゆ	2.2
中濃ソース	砂糖	0.7
粉チーズ	酢	2.5
塩	からし	0.04
こしょう		0.02

※給食室での作り方を紹介しています。

スパゲティナポリタン

- 1 ピーマンを切り、ゆでる。
- 2 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、たまねぎを入れてよく炒める。
- 4 ウィンナーをスライスを入れ炒め、調味料を加える。
- 5 スパゲティをかためにゆでる。
- 6 ソースにスパゲティを混ぜる。
- 7 粉チーズを入れる。
- 8 ピーマンを入れる。

ひじきサラダ

- 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 配食直前にキャベツ・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。



給食室をのぞいてみよう

下処理室では、たまねぎの皮をむいたり、ピーマンの種を取ったりしています



機械や包丁を使い、野菜を切ります



ひじきをゆでます



スパゲティナポリタンを作ります



クラスごとに牛乳を詰め替えます



大きなミキサーでドレッシングソースを作ります



コーンサラダを作ります



スパゲティをゆでます





横浜市立永田台小学校の給食



チンジャオロースーの作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
豚肉(細)		30
しょうゆ		1
酒		0.5
じゃがいも	せん	30
たまねぎ	うす	30
ピーマン	せん	10
赤ピーマン	せん	10
ねぎ	ななめ	7
しょうが	みじん	0.5
にんにく	みじん	0.1
米油		0.7
しょうゆ		1.8
砂糖		0.3
塩		0.5
こしょう		0.03
ごま油		0.3
でんぷん		0.3
水		0.4

- 1 ピーマンを切り、ゆでる。
- 2 赤ピーマン・ねぎ・たまねぎ・にんにく・しょうが・じゃがいもを切る。
- 3 釜に油を入れ、弱火でにんにく・しょうがを炒める。
- 4 豚肉を炒め、しょうゆ・酒をふり入れる。
- 5 たまねぎ・ねぎ・赤ピーマン・じゃがいもを入れて炒め、調味する。
- 6 ピーマンを入れ、水溶きでんぷんを入れる。
- 7 ごま油を入れる。

チンジャオロースーを作ります



給食室をのぞいてみよう



野菜は流水で3回洗います



機械や包丁を使い、材料を切ります



スーラータンを作ります



卵を1個ずつ確認しながら割ります



横浜市立永田台小学校の給食



2021年



献立名

丸パン 牛乳 サーモンフライ クリームスープ



給食室をのぞいてみよう

給食室をのぞいてみよう



サーモンフライは
冷凍で学校に届きます



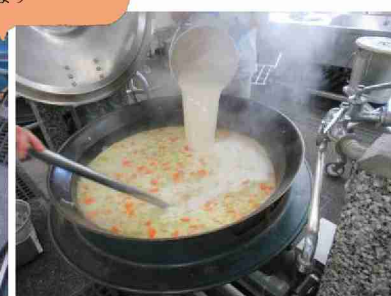
サーモンフライを揚げます
中まで火が通っているか
温度を確認します



こまつなを下ゆでします



クリームスープを
作ります



クリームスープ		
材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		7
キャベツ	短冊	30
たまねぎ	うす	30
にんじん	3 mm ちょう	15
こまつな	2 c m	9
スイートコーン(ホール)		8
米油		0.7
牛乳		20
豆乳		20
脱脂粉乳		2
塩		0.9
こしょう		0.01
豚ガラスープ		15
水		50

作り方

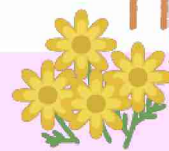
(給食室で実際に行っている作り方を紹介しています)

- 1 豚ガラスープを別容器にあける。
- 2 スイートコーン(ホール)をザルにあける。
- 3 こまつなを切り、下ゆでする。
- 4 キャベツ・たまねぎ・にんじんを切る。
- 5 油を熱し、豚肉・たまねぎ・にんじんを炒め、水・豚ガラスープ・キャベツを入れ、煮る。
- 6 煮えたらコーンを入れ、調味する。
- 7 牛乳・脱脂粉乳・豆乳を入れる。
- 8 こまつなを入れる。

横浜市立永田台小学校の給食

2020年

11月



献立名 秋味ごはん（麦ごはん）牛乳 煮びたし かきたま汁



秋味ごはんの具		
材料名	切り方	1人分(g)
さけ(冷フレーク)		30
凍り豆腐(細)		3
ごぼう	さがき	10
にんじん	みじん	5
しめじ		5
米油		0.5
しょうゆ		2.5
砂糖		1
みりん		1
酒		1.5
塩		0.45
水		10

給食室の様子



昆布でだしを
とります



はくさいを
下ゆでします



卵を1つずつ
確認しながら
割ります



かきたま汁を
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 しめじをほぐし、にんじん・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
- 2 さけフレークを解凍し、別容器にあける。
- 3 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 4 油を熱し、にんじん・ごぼうを炒め、調味料・水・凍り豆腐・しめじを入れて煮る。
- 5 さけを入れて煮含める。

秋味ごはんの具を
作ります



横浜市立永田台小学校の給食

2019年



鶏ごぼうごはん（麦ごはん） 牛乳 さわらのあんかけ すまし汁



給食室の様子



すまし汁		
材料名	切り方	1人分(g)
うずら卵（缶）		17
こまつな	2 cm	9
ねぎ	小口	8
えのきたけ	2 cm	5
しょうゆ		0.4
塩		0.9
削り節・だし昆布・水		120

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 削り節・昆布でだしをとる。
- 2 うずら卵缶をザルにあける。
- 3 こまつなを切り、下ゆでする。
- 4 ねぎ・えのきたけを切る。
- 5 だし汁に、えのきたけを入れる。
- 6 うずら卵を入れ、煮えたら調味する。
- 7 ねぎを入れる。
- 8 こまつなを入れる。



横浜市立永田台小学校の給食



●献立名●

麦ごはん 牛乳 生揚げのそぼろ煮 磯香あえ



給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
◆生揚げ	2cm角	60
◆しょうゆ		4
◆砂糖		3
◆水		10
豚肉(ひき)		15
じゃがいも	2cm角	35
たまねぎ	2cm角	40
にんじん	5mmいちょう	15
しょうが	みじん	0.3
サラダ用こんにゃく(きざみ)		7
米油		0.7
しょうゆ		4
みりん		1
でんぷん		1.2
削り節・水		20

生揚げのそぼろ煮の作り方

- 1 だしをとる。
- 2 サラダ用こんにゃくを開封する。
- 3 生揚げを油抜きして切り、別煮する。
- 4 にんじん・たまねぎ・じゃがいも・しょうがを切る。
- 5 釜に油を入れ、弱火でしょうがを炒め、ひき肉・サラダ用こんにゃく・にんじん・たまねぎ・じゃがいもを炒める。
- 6 だし汁を入れて調味し、煮る。
- 7 煮えたら水溶きでんぷんを入れ、生揚げを入れる。

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。



7月5日（火）

横浜市立永田台小学校の給食 Eブロック



【献立名】

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・肉じゃが
- ・きゅうりの
梅肉あえ
- ・ふりかけ

肉じゃがの作り方

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
豚肉	小間	35	1 つきこんにゃくを切り、下ゆでする。 2 にんじん・たまねぎ・じゃがいもを切る。 3 油を熱し、1/3量のたまねぎと豚肉を炒め、にんじん・じゃがいも・つきこんにゃ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。
じゃがいも	2cm角	65	
たまねぎ	くし	50	
にんじん	乱	15	
つきこんにゃく	3cm	20	
米油		0.7	
しょうゆ		6.5	
砂糖		2.4	
みりん		1	
塩		0.1	
水		5	