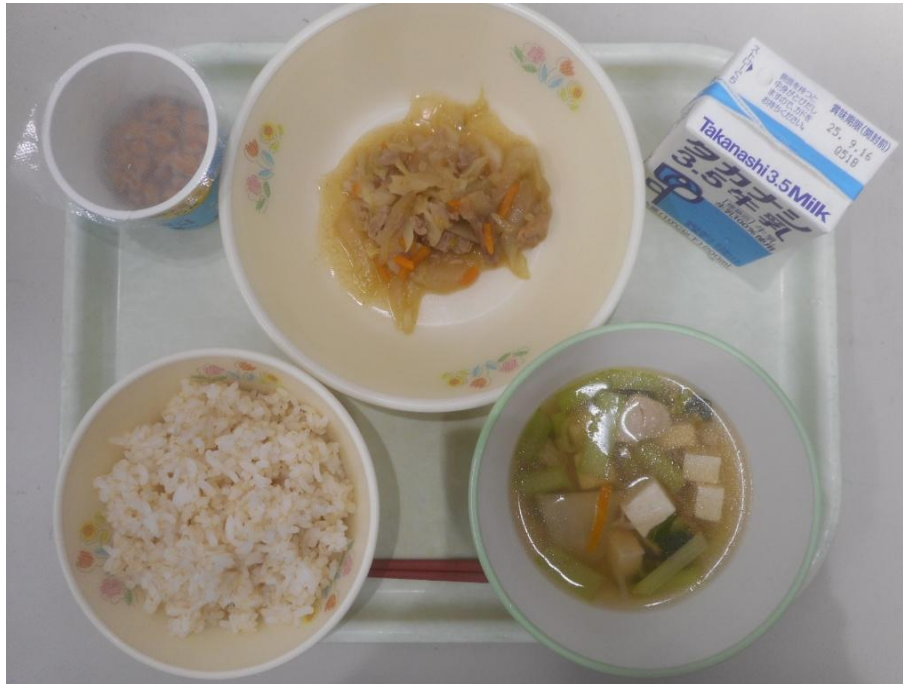




はいがごはん 牛乳 豚肉と野菜のしょうが炒め とうがんのすまし汁 納豆



とうがんのすまし汁

材料名	切り方	1人分 g
鶏肉		10
木綿豆腐	1 c m 角	10
とうがん	1 c m ちょう	10
こまつな	2 c m	9
ねぎ	小口	8
えのきたけ	2 c m	8
にんじん	せん	5
しょうが		0.3
しょうゆ		0.7
酒		1
食塩		0.8
削り節・だし昆布・水		110

（給食室での作り方を紹介します）

- 1 削り節・昆布でだしをとる。
- 2 豆腐を切り、流水に通す。
- 3 こまつなを切り、下ゆでする。
- 4 とうがん・にんじん・ねぎ・えのきたけを切る。
- 5 しょうがをすり、汁にする。
- 6 だし汁に鶏肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- 7 にんじん・とうがんを入れ、煮えたら調味し、豆腐・えのきたけ・ねぎを入れる。
- 8 しょうが汁・こまつなを入れる。



しょうがを
切ります



とうがんのすまし汁
を作ります



豚肉と野菜の
しょうが炒めを
作ります



昆布・削り節で
だしをとります



長津田小学校

6月

の給食

コッペパン
牛乳
変わり五目豆
わかめスープ
ブルーベリージャム



変わり五目豆		
材料	切り方	1人分g
だいず		17
豚肉		20
凍り豆腐		5
じゃがいも	1.5cm角	45
揚げ油（米油）		
にんじん	1cm角	15
ピーマン	1cm角	8
こんにゃく	1cm角	8
米油		0.7
しょうゆ		5.5
砂糖		2
みりん		1.2
水		25

作り方	※給食室での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	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。



横浜市立長津田小学校の給食


12月


ごはん ぎゅうにゅう
にくじゃが にびたし
だいずとじゃこのいりに

煮びたしは学校独自で
材料を変更しています

●肉じゃが		●煮びたし	
豚肉	25	もやし	45
じゃがいも	60	にんじん	5
たまねぎ	55	削り節	0.3
にんじん	15	しょうゆ	2.5
つきこんにやく	30	みりん	0.5
米油	0.7	水	5
しょうゆ	5		
砂糖	2.1	●だいずとじゃこの炒り煮	
みりん	0.8	だいず（水煮）	13
酒	1	ちりめんじゃこ	2.5
塩	0.1	ごま（白）	2
水	5	米油	0.2
		しょうゆ	1.1
		砂糖	0.7
		酒	1
		水	0.8

※給食室での作り方を紹介しています。

肉じゃが

- 1 つきこんにやくを切り、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・豚肉を炒め、にんじん・じゃがいも・つきこんにやく、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。

煮びたし

- 1 にんじんを切る。
- 2 もやし・にんじんを下ゆでする。
- 3 にんじんを切る。
- 4 削り節をから炒りする。
- 5 水と調味料を煮立て、にんじん・もやしを入れ煮含める。
- 6 削り節を入れる。

だいずとじゃこの炒り煮

- 1 だいずを別容器にあける。
- 2 ちりめんじゃこを熱湯に通し、弱火でから炒りする。
- 3 油を熱し、だいずを炒め、調味料・水を入れる。
- 4 調味料が煮ついたら、ちりめんじゃこを入れ、混ぜ合わせる。
- 5 ごまを入れる。（やわらかめに仕上げる）



肉じゃがを
作ります



給食室をのぞいてみよう

機械や包丁を使い、
材料を切ります



もやしを下ゆでします

煮びたしを
作ります





横浜市立長津田小学校の給食



ふくめ煮の作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
うずら卵 (缶)		18
鶏肉		15
いか (短冊)		10
酒		1.5
凍り豆腐		5
さといも	乱	40
にんじん	1cm ちょう	20
こんにゃく	1.5cm 角	25
しょうゆ		4.5
砂糖		2
みりん		1.5
酒		1
塩		0.3
削り節・水		30

- 1 だしをとる。
- 2 うずら卵缶をザルにあける。
- 3 こんにゃくを切り、下ゆでする。
- 4 にんじん・さといもを切り、
さといもは下ゆでする。
- 5 いかを解凍し、酒につける。
- 6 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 7 だし汁を煮立て、鶏肉・こんにゃく・
にんじんを入れ、調味し、煮る。
- 8 さといも・いか・凍り豆腐を入れる。
- 9 うずら卵を入れて煮含める。

ふくめ煮を作ります



給食室をのぞいてみよう

肉に骨などが
入っていないか、
検品しています



のりのつくだ煮
を作ります



うずら卵缶を開けます



おひたしを
作ります



横浜市立長津田小学校の給食

2021年
5月



献立名

五目ずし（ごはん） 牛乳 鶏肉の甘辛煮 すまし汁



五目ずしの具

材料名	切り方	1人分(g)
油揚げ	せん	8
凍り豆腐(細)		1
にんじん	せん	10
さやいんげん	ななめ	5
かんぴょう	1 c m	2
ごま(白)		2
しょうゆ		2
砂糖		2
酢		2
みりん		1
塩		0.4
水		10

給食室をのぞいてみよう

野菜は流水で
3回洗います



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 かんぴょうをもどし、切る。
- 2 油揚げを油抜きし、切る。
- 3 さやいんげんを切り、ゆでる。
- 4 にんじんを切る。
- 5 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 6 ごまを切る。
- 7 酢を除く調味料と水を煮立たせ、
にんじん・かんぴょう・油揚げ・
凍り豆腐を入れて煮る。
(汁が少し残る程度)
- 8 酢・さやいんげん・ごまを入れる。



材料を切ります



昆布と削り節で
だしをとります



鶏肉の甘辛煮を
作ります



すまし汁を
作ります

横浜市立長津田小学校の給食

2020年



献立名 麦ごはん 牛乳 八宝菜 中華あえ



給食室の様子



こまつなの根元を
丁寧に洗います



機械や包丁を使い、
野菜を切ります



八宝菜を
作ります

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	7 mm うす	30
もやし		20
にんじん	短冊	10
こまつな	2 c m	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



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げる。
- 2 チキンブイヨンを別容器にあげる。
- 3 こまつなを切り、ゆでる。
- 4 はくさいを葉とともに分けて切る。
- 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 水溶きでんぷんを入れ、こまつなを入れる。
- 12 ごま油を入れる。

横浜市立長津田小学校の給食

2019年



麦ごはん 牛乳 ふくめ煮 おひたし ふりかけ



給食室の様子



ふくめ煮		
材料名	切り方	1人分(g)
うずら卵 (缶)		20
鶏肉		15
◆いか (短冊)		15
◆酒		1.5
凍り豆腐		5
さといも	乱	40
にんじん	1cm ちょう	20
こんにゃく	1.5cm 角	25
しょうゆ		5
砂糖		2
みりん		2
酒		1
塩		0.3
削り節・水		30

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 うずら卵缶をザルにあける。
- 3 こんにゃくを切り、下ゆでする。
- 4 にんじん・さといもを切り、さといもは下ゆでする。
- 5 いかを解凍し、酒につける。
- 6 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 7 だし汁を煮立て、鶏肉・こんにゃく・にんじんを入れ、調味し、煮る。
- 8 さといも・いか・凍り豆腐を入れる。
- 9 うずら卵を入れて煮含める。



横浜市立長津田小学校の給食



●献立名●

ココアブレッド 牛乳 マカロニのクリーム煮 キャベツサラダ メロン



給食室の様子

材料名	切り方	1人分(g)
◆マカロニ		25
◆ゆで塩		0.3
鶏肉		20
たまねぎ	うす	45
にんじん	5mmいちょう	10
パセリ	みじん	0.3
米油		0.7
◆小麦粉		2
◆バター		2
牛乳		20
豆乳		20
脱脂粉乳		5
粉チーズ		1
塩		0.9
こしょう		0.02
水		30

マカロニのクリーム煮の作り方

- 1 パセリ・にんじん・たまねぎを切る。
- 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、牛乳と溶いた脱脂粉乳・豆乳を入れる。
- 7 マカロニ・粉チーズ・パセリを入れる。

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。



11月16日(月)

横浜市立長津田小学校の給食

Dブロック



【献立名】

- ・麦ごはん
- ・チキンカレー
- ・ごま酢あえ
- ・プルーンはっこう乳



チキンカレーの作り方

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
鶏肉		25	1 トマト缶(カット)を、汁ごと別容器にあける。
じゃがいも	1.5cm角	50	2 にんじん・たまねぎ・じゃがいも・にんにく・しょうがを切る。
たまねぎ	1.5cm角	60	3 カレールーを作る。 (小麦粉とマーガリンを炒め、2/3 量の カレー粉を加え、カレールーを作る。)
にんじん	7mmいちょう	15	4 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、鶏肉と1/3 量のカレー粉・ 少量の塩を加えて炒める。
トマト缶(カット)		8	5 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。
しょうが	みじん	0.2	6 材料が煮えたら、カットトマト・ 調味料を入れ、ルーを加えて 弱火でよく煮込む。
にんにく	みじん	0.1	
米油		0.7	
小麦粉		8	
調理用マーガリン		7	
カレー粉		1	
トマトケチャップ		2	
中濃ソース		2	
しょうゆ		2	
塩		1	
水		75	