



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



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	20
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		1.5
食塩		0.8
水		80

（給食室での作り方を紹介します）

- 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。
- 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。

じゃがいもの芽を取り除きます



フードカッターで
ごまを切ります



カレールーを
作ります



ごま酢あえを
作ります



ポークカレーを
作ります



長津田第二小学校

11月Novemberの給食

ごはん 牛乳
生揚げのそぼろ煮
からしじょうゆあえ

生揚げのそぼろ煮		
材料	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	45
たまねぎ	1.5cm角	50
にんじん	5mmちょう	15
こまつな	2cm	7
しょうが	みじん	0.3
米油		0.7
しょうゆ		4
みりん		1
でんぷん		1.2
削り節・水		20



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

生揚げを油抜きして切り、別煮する。

3

こまつなを切り、ゆでる。

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・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。

8

こまつなを入れる。

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



からしじょうゆを
作ります

生揚げのそぼろ煮
を作ります



生揚げを別煮
します



からし
じょうゆあえ
を作ります





横浜市立長津田第二小学校の給食



むぎごはん ギゆうにゅう
ぎゆうにくとだいこんのもの
ごまじょうゆあえ なっとう

●牛肉とだいこんの煮物		●ごまじょうゆあえ	
牛肉	35	もやし	45
じゃがいも	30	こまつな	9
だいこん	70	ごま（白）	3
にんじん	10	しょうゆ	2
しょうが	0.7	塩	0.1
こんにゃく	15		
米油	0.7	●納豆	
しょうゆ	5.5	納豆	30
砂糖	1.2	しょうゆ	1.6
みりん	1.1	みりん	0.6
塩	0.1	削り節・水	1.6
削り節・水	15		

※給食室での作り方を紹介しています。

牛肉とだいこんの煮物

- 1 だしをとる。
- 2 こんにゃくを切り、下ゆでする。
- 3 にんじん・だいこん・しょうが・じゃがいもを切り、だいこんは下ゆでする。
- 4 釜に油を入れ、弱火でしょうがを炒め、牛肉を入れ炒める。
- 5 こんにゃく・にんじん・じゃがいもの順に炒め、調味する。
- 6 だし汁を入れ、だいこんを入れて煮含める。

ごまじょうゆあえ

- 1 こまつなを切り、下ゆでする。
- 2 もやしを下ゆでする。
- 3 ごまを切る。
- 4 調味料を煮立て、もやし・こまつな・ごまを入れる。



給食室をのぞいてみよう

こんにゃく・だいこん
を下ゆでします



納豆のたれを作り
クラスごとに
配食します



こまつな・もやし
を下ゆでします



牛肉とだいこんの
煮物を作ります



ごまじょうゆあえ
を作ります





横浜市立長津田第二小学校の給食

献立名

麦ごはん
牛乳
豚肉とだいこんの煮物
ごまじょうゆあえ
納豆

ごまじょうゆあえの作り方

(給食室での作り方です)

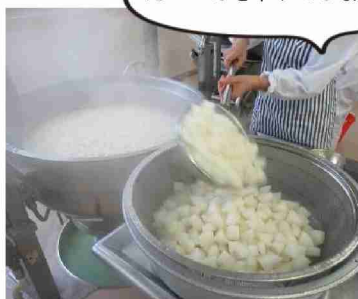
材料名	切り方	1人分(g)
もやし		40
きゅうり	2mm輪	10
炒りごま(白)	切る	3
しょうゆ		2
食塩		0.1

- 1 ごまを炒って切りごまにする。
- 2 きゅうりを切り、加熱処理する。
- 3 もやしをゆでる。
- 4 配食直前に野菜の水をきり、塩をふり、しょうゆ・ごまを入れあえる。

もやしをゆでます
火が通っているか、
温度計で確認します



だいこんを下ゆでします



だいこんの皮をむきます



ごまじょうゆあえ
を作ります



しょうゆ・みりん・
だし汁を煮て、
納豆のたれを作ります



じゃがいもの芽を
取り除きます



豚肉とだいこんの
煮物を作ります



横浜市立長津田第二小学校の給食

2021年
12月



献立名

麦ごはん 牛乳 豚肉とだいこんの煮物 煮びたし 納豆



豚肉とだいこんの煮物

材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		25
じゃがいも	1. 5 c m角	30
だいこん	1. 5 c mいちょう	70
にんじん	5 m mいちょう	10
しょうが	みじん	0.7
こんにゃく	1. 5 c m角	25
米油		0.7
しょうゆ		5.5
砂糖		1
みりん		1
塩		0.1
削り節・水		15

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 こんにゃくを切り、下ゆでする。
- 3 にんじん・だいこん・しょうが・じゃがいもを切り、だいこんは下ゆでする。
- 4 釜に油を入れ、弱火でしょうがを炒め、豚肉を入れ炒める。
- 5 こんにゃく・にんじん・じゃがいもの順に炒め、調味する。
- 6 だし汁を入れ、だいこんを入れて煮含める。

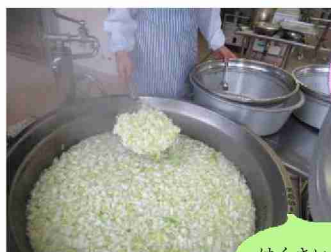
きょうしつ 給食室をのぞいてみよう



だいこんの皮をむきます



肉に骨などが入っていないか、検品しています



豚肉とだいこんの煮物を作ります

はくさいを下ゆでします



だいこんを下ゆでします



横浜市立長津田第二小学校の給食

2020年



献立名 丸パン 牛乳 カレービーンズシチュー キャベツサラダ みかん



カレービーンズシチュー

材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		20
だいず		17
チーズ(角)		3
じゃがいも	1.5 c m角	40
たまねぎ	1.5 c m角	45
にんじん	1 c m角	10
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		0.8
トマトケチャップ		1
中濃ソース		2
しょうゆ		1
塩		0.65
水		50

給食室の様子



たまねぎの皮をむきます



野菜を切ります



豚肉を
検品します



調味料を
量っておきます



キャベツを
下ゆでします



だいずをゆでます



たまねぎをよく炒め、
カレービーンズシチュー
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 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。

横浜市立長津田第二小学校の給食



ひじきごはん（はいがごはん） 牛乳 メヒカリフライ 呉汁



給食室の様子



呉汁		
材料名	切り方	1人分(g)
だいず		10
だいこん	5mmいちょう	25
ねぎ	小口	10
こまつな	2cm	9
ごぼう	ささがき	8
淡色辛みそ		7
赤色辛みそ		2
削り節・水		115

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 だしをとる。
- 3 こまつなを切り、下ゆでする。
- 4 ねぎ・だいこん・ごぼうを切り
ごぼうは水につける。
- 5 だいずをミキサーですりつぶす。
- 6 だし汁にごぼう・だいこんを
入れ煮る。
- 7 煮えたらだいず・みそ・ねぎを
入れる。
- 8 こまつなを入れる。



横浜市立長津田第二小学校の給食



●献立名●

麦ごはん 牛乳 肉じゃが からししょうゆあえ だいずとじゃこの炒り煮



給食室の様子

材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		30
じゃがいも	2cm角	65
たまねぎ	くし	50
にんじん	乱	20
しらたき	3cm	30
米油		0.7
しょうゆ		6.5
砂糖		2.8
みりん		1
塩		0.15
水		5

肉じゃがの作り方

- 1 しらたきを切り、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・しらたき・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。

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14日（金）

横浜市立長津田第二小学校の給食

Dブロック



【献立名】

- ・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

ポークカレーの作り方

給食の作り方です。参考してみてくださいね。

材 料	切り方	一人分 g	作り方
豚肉	こま	30	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。 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 よく炒める。豚肉と 1/3 量のカレー粉 少量の塩を加えて炒める。 にんじん・じゃがいもを入れ、さらに 炒め、水を入れて煮込む。 4 材料が煮えたら調味料を入れ、 ルーを加え弱火でよく煮込む。
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	