

はいがごはん 牛乳 ツナそぼろ ジャがいもの炒め物 沢煮椀



じゃがいもの炒め物

材料名	切り方	1人分 g
じゃがいも	せん	45
しらたき	3 c m	10
米油		0.5
しょうゆ		0.2
食塩		0.25
こしょう		0.01

（給食室での作り方を紹介します）

- 1 しらたきを切り、下ゆでする。
- 2 ジャがいもを切り、下ゆでする。
- 3 油を熱し、しらたきを炒め、じゃがいもを入れて炒め、調味料を入れる。

しらたきを
下ゆでします



じゃがいもの皮を機械で
おき、芽は手作業で
取り除きます



野菜は流水で
3回洗います



機械や包丁を使い
野菜を切ります



削り節でだしをとります



じゃがいもを
下ゆでします



ツナそぼろを
作ります



じゃがいもの
炒め物を
作ります



沢煮椀を
作ります



西寺尾小学校

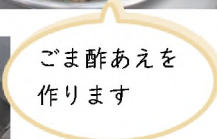
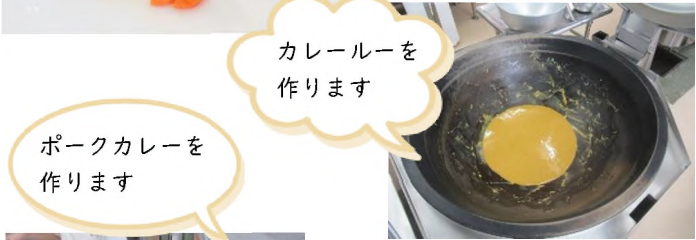
September 9月 の給食

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	切り方	1人分 g
豚肉		25
じゃがいも	1. 5 c m 角	55
たまねぎ	2 c m 角	60
にんじん	7 m m いちよう	15
しょうが	みじん	0.5
にんにく	みじん	0.3
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		2
しょうゆ		2
塩		0.8
水		80



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・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。



横浜市立西寺尾小学校の給食


12月


ごはん ぎゅうにゅう

なまあげとぶたにくのみそいため

かきたまじる

●生揚げと豚肉のみそ炒め

生揚げ	60	鶏卵	15
しょうゆ	1.5	ねぎ	8
砂糖	1.5	こまつな	6
水	10	えのきたけ	5
豚肉	15	かんぴょう	1
しょうゆ	0.3	しょうゆ	0.7
酒	1	塩	0.7
たまねぎ	40	でんぶん	1
にんじん	10	削り節・水	120
しょうが	1		
米油	0.7		
しょうゆ	0.5		
赤色辛みそ	2.5		
トウバンジャン	0.2		
でんぶん	0.5		
水	5		

●かきたま汁

※給食室での作り方を紹介しています。

生揚げと豚肉のみそ炒め

- 1 生揚げを油抜きして切り、別煮する。
- 2 にんじん・たまねぎ・しょうがを切る。
- 3 釜に油を入れ、弱火でしょうがを炒め、トウバンジャンを入れる。
- 4 豚肉を炒め、酒・しょうゆをふり入れる。
- 5 たまねぎを入れてよく炒め、にんじんを入れ、調味する。
- 6 水溶きでんぶんを入れ、生揚げを入れる。

かきたま汁

- 1 だしをとる。
- 2 こまつなを切り、下ゆでする。
- 3 えのきたけ・ねぎを切る。
- 4 かんぴょうをもどし、切る。
- 5 鶏卵を割る。
- 6 だし汁にかんぴょうを入れて煮る。
- 7 えのきたけを入れ調味し、水溶きでんぶんを入れる。
- 8 鶏卵をといて流し入れ、ねぎを入れる。
- 9 こまつなを入れる。

給食室をのぞいてみよう

たまねぎの皮をむきます



生揚げを熱湯に通し油抜きします



卵を1個ずつ確認しながら割ります



かきたま汁を作ります



生揚げを別煮します



生揚げと豚肉のみそ炒めを作ります





横浜市立西寺尾小学校の給食



呉汁の作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
だいず(水煮)		22
油揚げ	短冊	5
だいこん	5mmいちょう	15
ねぎ	小口	10
にんじん	3mmいちょう	8
ごぼう	ささがき	8
淡色辛みそ		6
赤色辛みそ		2
削り節・水		120

- 1 だいずを別容器にあける。
- 2 だしをとる。
- 3 油揚げを油抜きし、切る。
- 4 ねぎ・にんじん・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・にんじん・だいこんを入れ煮る。
- 7 煮えたら油揚げを入れ、だいず・みそ・ねぎを入れる。

だいずをミキサーですりつぶします



ツナそぼろを作ります



即席漬を作ります



給食室をのぞいてみよう



野菜は流水で3回洗います



にんじんの皮をむきます

野菜裁断機できゅうりを切ります

油揚げを熱湯に通し油抜きします



削り節でだしをとります

呉汁を作ります



横浜市立西寺尾小学校の給食



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



給食室をのぞいてみよう



野菜は流水で
3回洗います



にんじんの皮を
むきます



豆腐は納品された入れ物
から移し替えて、
給食室内に持ち込みます



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



牛乳を数えて、クラスごとの
ケースに移し替えます



麻婆豆腐を作ります

中華あえを作ります



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
でんぶん		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 水溶きでんぶんを入れる。
- 8 ごま油を入れる。

横浜市立西寺尾小学校の給食

2020年
9月

献立名 五目ごはん（ごはん） 牛乳 鶏肉の甘辛煮 すまし汁



五目ごはんの具

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	1cm	3
ごま(白)		2
しょうゆ		2
砂糖		2
みりん		1
塩		0.4
水		10

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 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 さやいんげん・ごまを入れる。

給食室の様子



野菜は3回
洗います



機械や包丁を使い、
野菜を切ります



昆布・削り節で
だしをとります



クッキングシートで
落とし蓋をして、
鶏肉を煮ます



すまし汁を
作ります



五目ごはんの具
を作ります

横浜市立西寺尾小学校の給食

2019年



ロールパン 牛乳 変わり五目豆 わかめスープ



給食室の様子



変わり五目豆

材料名	切り方	1人分(g)
だいず		17
豚肉		10
凍り豆腐		6
でんぷん		6
じゃがいも	1.5 cm角	50
揚げ油（米油）		5
にんじん	1 cm角	10
ピーマン	1 cm角	5
こんにゃく	1.5 cm角	25
米油		0.5
しょうゆ		5
砂糖		2
みりん		1.5
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 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 凍り豆腐にでんぷんをまぶし、油の温度160～170℃で揚げる。
- 8 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。
- 9 調味料・水を入れ、にんじんが煮えたら、だいずを入れて煮る。
- 10 材料に味がしみたら、凍り豆腐・じゃがいもを入れる。
- 11 ピーマンを入れる。

横浜市立西寺尾小学校の給食



●献立名●

はいがごはん 秋なすカレー ごま酢あえ プルーンはっこう乳



給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		25
じゃがいも	2cm角	40
たまねぎ	2cm角	60
なす	1cm半月	20
にんじん	5mmいちょう	15
しょうが	みじん	0.5
にんにく	みじん	0.3
米油		0.7
◆小麦粉		7
◆マーガリン		6
◆カレー粉		1
トマトケチャップ		2.5
中濃ソース		2
ウスターソース		0.5
しょうゆ		2
塩		1
水		70

秋なすカレーの作り方

- 1 なす・にんじん・たまねぎ・
じゃがいも・にんにく・
しょうがを切り、なすは水につける。
- 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・なすを入れる。
- 6 ルーを入れて弱火でよく煮込む。



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

2月 23日 (木)

横浜市立西寺尾小学校の給食

A ブロック



【献立名】

- ・はいがパン
- ・牛乳
- ・カレービーンズシチュー
- ・キャベツサラダ
- ・ドライブルー

カレービーンズシチューの作り方

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
だいず		18	1 だいずをやわらかくゆでる。
豚肉		15	2 にんじん・たまねぎ・じゃがいも・にんにくを切る。
チーズ (角)		5	3 カレールーを作る。
じゃがいも	1. 5cm角	50	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。
たまねぎ	1cm角	50	5 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。
にんじん	1cm角	15	6 材料が煮えたら、だいずを入れ、調味料・ルーを入れ、弱火で煮込む。
にんにく	みじん	0.1	7 チーズを入れる。
米油		0.7	
小麦粉		2.5	
マーガリン		2.5	
カレー粉		0.7	
トマトケチャップ		1	
中濃ソース		2	
しょうゆ		1	
塩		0.6	
水		50	