

ごはん 牛乳 さばのあんかけ ほうとう



ほうとう

材料名	切り方	1人分 g
ほうとう（冷凍）		30
豚肉		5
油揚げ	短冊	5
かぼちゃ		20
だいこん	5mm ちょう	10
ねぎ	ななめ	10
こまつな	2cm	9
にんじん	3mm ちょう	5
ごぼう	さががき	5
しょうゆ		1
淡色辛みそ		5
赤色辛みそ		1
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 ほうとう・かぼちゃを別容器にあける。（かぼちゃは冷凍でなく、生のものを使用しています）
- 3 油揚げを油抜きし、切る。
- 4 こまつなを切り、下ゆでする。
- 5 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。
- 6 だし汁に豚肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- 7 ごぼう・だいこん・にんじんを入れる。
- 8 煮えたら油揚げを入れ調味する。
- 9 ほうとう・かぼちゃ・ねぎを入れる。
- 10 こまつなを入れる。

工場で炊いたごはんが届きます



ごぼうの皮をむきます



かぼちゃは硬いのでゆでてから切ります



削り節でだしをとります



さばのあんかけを作ります



ほうとうを作ります



別鍋でアレルギー除去食を作ります



西寺尾第二小学校

12月Decemberの給食

ごはん 牛乳
肉じゃが
磯香あえ
だいずとじゃこの炒り煮



肉じゃが		
材料	切り方	1人分g
豚肉		25
じゃがいも	2 c m 角	65
たまねぎ	くし	60
にんじん	乱	20
つきこんにゃく	3 c m	25
米油		0.7
しょうゆ		5.3
砂糖		2
みりん		1
酒		1.5
食塩		0.1
水		5

作り方 ※給食室での作り方を紹介しています。

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・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。

じゃがいもの皮は機械でむき、芽は手作業で取り除きます

たまねぎの皮をむきます

野菜は流水で3回洗います



肉に骨などが入っていないか、検品しています

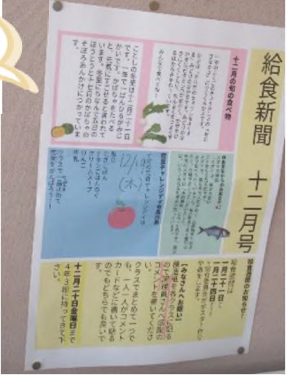
だいずとじゃこの炒り煮を作ります

磯香あえを作ります

肉じゃがを作ります

クラスごとに牛乳を詰め替えます

給食新聞が掲示されています



横浜市立西寺尾第二小学校の給食

1月



ごはん ぎゅうにゅう

マーボードウフ

ちゅうかあえ

●麻婆豆腐		ごま油	0.5
木綿豆腐	120	でんぶん	2
豚肉（ひき）	20	水	20
にんじん	20	●中華あえ	
ねぎ	15	だいこん	40
しょうが	1	にんじん	8
にんにく	0.1	サラダこんにやく	5
米油	0.7	ごま（白）	2
トマトケチャップ	2	しょうゆ	2
しょうゆ	2.2	砂糖	0.9
砂糖	0.8	酢	2
淡色辛みそ	3	塩	0.16
赤色辛みそ	2	ごま油	0.2
テンメンジャン	1		
トウバンジャン	0.3		

※給食室での作り方を紹介しています。



給食室をのぞいてみよう

機械や包丁を使い、
材料を切りますにんじんの皮を
むきますフードカッターで
ごまを切ります

麻婆豆腐

- 1 豆腐を切り、流水に通す。
- 2 ねぎ・にんじん・にんにく・しょうがを切る。
- 3 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。
- 4 ひき肉・にんじんを炒める。
- 5 水・調味料を入れて煮立ったら、豆腐を入れ、煮込む。
- 6 水溶きでんぶんを入れる。
- 7 ごま油を入れる。

中華あえ

- 1 にんじん・だいこんを切り、下ゆでする。
- 2 ごまを切る。
- 3 調味料を煮立て、サラダ用こんにやく・にんじん・だいこんを入れ、ごまを入れる。
- 4 ごま油を入れる。

※2年生が育てたラディッシュ250gを
中華あえに入れています。中華あえを
作ります

麻婆豆腐を作ります

2年生が育てた
ラディッシュを
半月切りにします



横浜市立西寺尾第二小学校の給食

献立名

はいがごはん
牛乳
いわしのかば焼き
磯香あえ
さつま汁

さつま汁の作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
鶏肉		10
油揚げ	短冊	5
さつまいも	7mmいちょう	20
だいこん	5mmいちょう	10
ねぎ	小口	10
ごぼう	さがき	8
こんにゃく	短冊	10
淡色辛みそ		6
赤色辛みそ		2
削り節・水		110

- 1 だしをとる。
- 2 油揚げを油抜きし、切る。
- 3 こんにゃくを切り、下ゆでする。
- 4 ねぎ・だいこん・さつまいも・ごぼうを切り、さつまいも・ごぼうは水につける。
- 5 だし汁に鶏肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- 6 ごぼう・だいこん・こんにゃく・さつまいもを入れる。
- 7 煮えたら油揚げを入れ、みそ・ねぎを入れる。

いわしにでんぶん・米粉をまぶして揚げます

給食室をのぞいてみよう



かば焼きのたれを作ります



削り節でだしをとります



機械や包丁を使い、材料を切ります



キャベツをゆでます



さつま汁を作ります



磯香あえを作ります



横浜市立西寺尾第二小学校の給食



2021年



献立名

はいがごはん チキンカレー ごま酢あえ プルーンはっこう乳



きょうしつ
給食室をのぞいてみよう

チキンカレー		
材料名	切り方	1人分(g)
鶏肉		25
じゃがいも	1. 5 c m角	50
たまねぎ	1. 5 c m角	60
にんじん	7 mmいちよう	20
カットトマト(缶)		10
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
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
ウスターソース		0.5
しょうゆ		2.5
塩		0.8
水		65

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 カットトマト缶を別容器にあける。
- 2 にんじん・たまねぎ・にんにく・しょうが・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・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。
- 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。
- 6 煮えたら、調味料・カットトマトを入れる。
- 7 ルーを入れて弱火でよく煮込む。



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



機械や包丁を使い
野菜を切ります



たまねぎの皮を
むきます



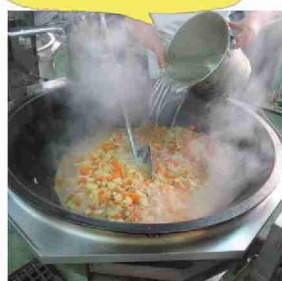
カレールーを
作ります



調味料を
量っておきます



ごま酢あえを
作ります



チキンカレーを作ります

横浜市立西寺尾第二小学校の給食

2020年
9月

献立名 ごはん 牛乳 さんまのかば焼き 即席漬 みそ汁



さんまのかば焼き		
材料名	切り方	1人分(g)
さんま		40
でんぷん		2
米粉		1
揚げ油（米油）		
ごま（白）		0.6
◆しょうが		0.6
◆しょうゆ		3
◆砂糖		2
◆みりん		1.5
◆でんぷん		0.3
◆水		12

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 ごまを炒る。
- 2 しょうがをすり、汁にする。
- 3 たれを作る。
- 4 さんまにでんぷん・米粉をまぶし、油の温度160～170℃で揚げる。
- 5 さんまが熱いうちにたれをからめ、ごまをふる。（一人2枚）

給食室の様子

じゃがいもの芽を取り除きます



野菜は3回洗います



削り節でだしをとります



野菜や油揚げを切ります



さんまを揚げます

たれを作ります



即席漬を作ります

みそ汁を作ります



横浜市立西寺尾第二小学校の給食

2019年



麦ごはん 牛乳 チリコンカーン わかめサラダ



給食室の様子



チリコンカーン		
材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		25
だいず		17
たまねぎ	1cm角	50
カットトマト(缶)		30
にんじん	1cm角	15
ピーマン	1cm角	5
にんにく	みじん	0.3
米油		0.7
小麦粉		1.5
トマトケチャップ		5
中濃ソース		2
しょうゆ		1
ワイン(赤)		1
塩		0.8
こしょう		0.03
チリパウダー		0.2
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 だいずをやわらかくゆでる。
- 2 カットトマト缶を汁ごと別容器にあげる。
- 3 ピーマンを切り、ゆでる。
- 4 にんじん・たまねぎ・にんにくを切る。
- 5 小麦粉を色づくまでから炒りする。
- 6 釜に油を入れ、弱火でにんにくを炒め、豚肉を炒める。
- 7 たまねぎ・にんじんを入れ、よく炒め水を加えて煮る。
- 8 材料が煮えたらカットトマトを入れ調味し、だいずを入れ煮る。
- 9 小麦粉をふり入れ、弱火で煮込みワイン・チリパウダーを入れる。
- 10 ピーマンを入れる。

横浜市立西寺尾第二小学校の給食



●献立名●

黒パン 牛乳 米粉シチュー ひじきサラダ ミックスフルーツ



給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
鶏肉		20
じゃがいも	2cm角	50
たまねぎ	2cm角	50
にんじん	8mmいちょう	15
さやいんげん	2cm	5
しめじ	ほぐす	4
米油		0.7
牛乳		30
豆乳		20
塩		0.9
こしょう		0.02
米粉		3.5
水		15

米粉シチューの作り方

- 1 さやいんげんを切り、下ゆでする。
- 2 にんじん・たまねぎ・じゃがいもを切る。
- 3 しめじをほぐす。
- 4 油を熱し、鶏肉・たまねぎ・にんじん・じゃがいもを炒め、水を入れて煮る。
- 5 煮えたら、しめじ・牛乳・豆乳を入れ調味し、水で溶いた米粉を入れる。
- 6 さやいんげんを入れる。



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

3月 1日(水)

横浜市立西寺尾第二小学校の給食

Aブロック



【献立名】

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・さわらの
あんかけ
- ・磯香あえ
- ・呉汁

呉汁の作り方

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		10	1 だいずをやわらかくゆでる。
だいこん	5mmいちょう	10	2 だしをとる。
ねぎ	小口	10	3 こまつなを切り、下ゆでする。
ごぼう	さがき	10	4 だいこん・にんじん・ねぎを切る。
こまつな	2cm	9	5 ごぼうは切り、水にさらす。
にんじん	5mmいちょう	5	6 だいずをミキサーですりつぶす。
淡色辛みそ		7	7 だし汁にごぼう・だいこん・にんじんを入れる。
赤色辛みそ		2	8 煮えたらだいず・みそ・ねぎを入れる。
削り節		1.5	9 こまつなを入れる。
水		110	