

はいがごはん ベイスターズ青星寮カレー 甘酢あえ プルーンはっこう乳



ベイスターズ青星寮カレー

材料名	切り方	1人分 g
豚肉（厚）		40
たまねぎ	うす	70
にんじん	乱	25
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		1.1
トマトケチャップ		1.5
中濃ソース		2
ウスターソース		2
しょうゆ		0.5
砂糖		0.1
ワイン（赤）		2
食塩		0.8
クミン		0.2
チキンブイヨン		10
水		80

（給食室での作り方を紹介します）

- 1 チキンブイオンを別容器にあける。
- 2 にんじん・たまねぎ・にんにく・しょうがを切る。
- 3 カレールーを作る。
- 4 釜に油を入れ、たまねぎをあめ色になるまで炒める。
- 5 釜に油を入れ、弱火でしょうが・にんにくを炒め、豚肉と1/3量のカレー粉・少量の塩を加えて炒める。
- 6 にんじんを入れ、さらに炒め、水・チキンブイヨン・炒めたたまねぎを入れて煮込む。
- 7 煮えたら調味料を入れる。
- 8 ルーを入れて弱火で煮込む。

きゅうりを加熱処理します

※加熱処理とは…
湯の温度85℃以上で
30秒以上ゆでること

甘酢あえを作ります



たまねぎの皮をむきます



野菜は流水で3回洗います



機械や包丁を使い野菜を切ります



肉に骨などが入っていないか検品しています



カレールーを作ります



もやしをゆでます



ベイスターズ青星寮カレーを作ります



大口台小学校

June
6月

の給食

麦ごはん
牛乳
サンマー丼の具
はるさめスープ



サンマー丼の具		
材料	切り方	1人分 g
豚肉（細）		30
なると（スライス）		5
もやし		30
キャベツ	短冊	25
たまねぎ	うす	20
こまつな	2 c m	9
にんじん	せん	8
米油		0.7
しょうゆ		5
砂糖		0.8
食塩		0.3
こしょう		0.02
テンメンジャン		0.2
ごま油		0.3
でんぷん		2
チキンブイヨン		3
水		10

作り方	※給食室での作り方を紹介しています。
1	チキンブイヨンを別容器にあける。
2	こまつなを切り、ゆでる。
3	キャベツ・たまねぎ・にんじんを切る。
4	油を熱し、豚肉を炒め、にんじん・たまねぎ・もやしの順に炒める。
5	水・チキンブイヨン・調味料を入れる。
6	なると・キャベツを入れる。
7	水溶きでんぷんを入れる。
8	ごま油・こまつなを入れる。



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



サンマー丼の具を
作ります



はるさめスープ
を作ります



横浜市立大口台小学校の給食


12月


ごはん ぎゅうにゅう

さばのあんかけ

ほうとう

●さばのあんかけ		●ほうとう	
さば	60	ほうとう（冷）	30
でんぷん	2	豚肉	5
米粉	1	油揚げ	5
揚げ油（米油）		かぼちゃ（冷）	20
しょうゆ	3.5	だいこん	10
砂糖	2.8	ねぎ	10
みりん	1	こまつな	9
でんぷん	0.3	にんじん	5
水	10	ごぼう	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ています。

さばのあんかけ

- 1 たれを作る。
- 2 さばにでんぷん・米粉をまぶし、油の温度160～170℃で揚げる。
- 3 さばが熱いうちにたれをからめる。

ほうとう

- 1 だしをとる。
- 2 ほうとう・かぼちゃを別容器にあける。
- 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。



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

さばのあんかけを作ります



削り節でだしをとります

ほうとうを作ります



みそを溶いておきます





横浜市立大口台小学校の給食



肉じゃがの作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		25
じゃがいも	2cm角	60
たまねぎ	くし	55
にんじん	乱	20
つきこんにやく	3cm	30
米油		0.7
しょうゆ		5.5
砂糖		2.5
みりん		1
水		5

- 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。



給食室をのぞいてみよう



※加熱処理とは・・・湯の温度85℃以上で30秒以上ゆでること



横浜市立大口台小学校の給食



2021年



献立名

麦ごはん 牛乳 タッカルビ わかめスープ



給食室をのぞいてみよう



野菜は流水で
3回洗います

じゃがいもの皮は
機械でむきます



機械や包丁を使い、
材料を切ります



キャベツを下ゆでします

タッカルビを作ります



わかめスープを
作ります



タッカルビ		
材料名	切り方	1人分(g)
鶏肉		30
じゃがいも	1cm ちょう	50
キャベツ	短冊	35
たまねぎ	うす	30
しょうが	みじん	0.5
にんにく	みじん	0.2
米油		0.7
しょうゆ		4
砂糖		1.2
みりん		2
塩		0.15
ごま油		0.3
コチジャン		1.5
でんぷん		1.2
チキンブイヨン		1
水		1.5

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 チキンブイヨンを別容器にあける。
- 2 じゃがいも・たまねぎ・しょうが・にんにくを切る。
- 3 キャベツを切り、下ゆでする。
- 4 釜に油を入れ、弱火でにんにく・しょうがを炒める。
- 5 鶏肉・たまねぎを炒め、じゃがいもを入れて炒める。
- 6 チキンブイヨンを入れる。
- 7 材料が煮えたら、調味する。
- 8 キャベツを入れる。
- 9 水溶きでんぷんでとろみをつけ、ごま油を入れる。

横浜市立大口台小学校の給食

2020年
9月

献立名 麦ごはん 牛乳 さわらのあんかけ 即席漬 かきたま汁



かきたま汁

材料名	切り方	1人分(g)
鶏卵		25
木綿豆腐	1 cm角	20
ねぎ	小口	10
こまつな	2 c m	9
えのきたけ	2 c m	5
しょうゆ		0.7
塩		0.8
でんぷん		1
削り節・だし昆布・水		110

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 豆腐を切り、流水に通す。
- 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 鶏卵を割る。
- 6 だし汁に調味料・豆腐を入れる。
- 7 水溶きでんぷんを入れる。
- 8 鶏卵をといて流し入れ、ねぎ・えのきたけを入れる。
- 9 こまつなを入れる。

給食室の様子



昆布と削り節から
だしをとります



きゅうりを加熱後、
流水で冷やします

調味料を計量
しておきます



機械や包丁を使い、
食材を切ります



回転釜に油を入れ、
さわらを揚げます



かきたま汁を
作ります



1個ずつ確認しな
がら、卵を割ります



横浜市立大口台小学校の給食

2019年



麦ごはん 牛乳 いわしのかば焼き きゅうりの梅肉あえ 豚汁



豚汁		
材料名	切り方	1人分(g)
木綿豆腐	1 cm角	15
豚肉		10
じゃがいも	7mmいちょう	25
こまつな	2 cm	9
ごぼう	ささがき	8
ねぎ	小口	5
にんじん	5mmいちょう	5
淡色辛みそ		7
赤色辛みそ		2
削り節・水		110

給食室の様子



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 豆腐を切り、流水に通す。
- 3 こまつなを切り、下ゆでする。
- 4 ねぎ・にんじん・じゃがいもを切る。
- 5 ごぼうを切り、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 にんじん・ごぼう・じゃがいもを入れ煮る。
- 8 煮えたら豆腐・みそを入れ、ねぎを入れる。
- 9 こまつなを入れる。



横浜市立大口台小学校の給食

11月

2018

●献立名●

はいがごはん 牛乳 豚肉のごままぶし 呉汁 みかん



給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
だいず		7
木綿豆腐	1cm角	10
だいこん	5mmちょう	20
にんじん	5mmちょう	8
ねぎ	小口	5
淡色辛みそ		7
赤色辛みそ		2
削り節・水		110

呉汁の作り方

- 1 だいずをやわらかくゆでる。
- 2 だしをとる。
- 3 豆腐を切り、流水に通す。
- 4 ねぎ・にんじん・だいこんを切る。
- 5 だいずをミキサーですりつぶす。
- 6 だし汁ににんじん・だいこんを入れ煮る。
- 7 煮えたら豆腐を入れ、だいず・みそ・ねぎを入れる。



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

4月28日（木）

横浜市立大口台小学校の給食

Aブロック



【献立名】

- ・ツイストロールパン
- ・牛乳
- ・変わり五目豆
- ・わかめスープ

わかめスープの作り方

給食の作り方です。参考に見てください

材 料	切り方	一人分 g	作り方
木綿豆腐	1 cm 角	20	1 削り節でだしをとる。
ねぎ	小口	10	2 豆腐を切り、流水に通す。
えのきたけ	3 cm	5	3 チキンブイオンを別容器にあける。
わかめ（生）	2 cm	3	4ねぎ・えのきたけ・わかめを切る。
しょうゆ		1	5 だし汁とチキンブイオンに調味料を入れ、
酒		1	火にかけ、豆腐・えのきたけ・ねぎ・わかめ
塩		0.7	を入れる。
ごま油		0.3	6 仕上げにごま油を入れる。
チキンブイオン		10	
削り節		1	
水		120	