

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	7mmいちよう	20
しょうが	みじん	0.5
にんにく	みじん	0.2
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
食塩		0.85
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。



たまねぎの皮をむきます



機械や包丁を使い野菜を切ります



クラスごとにプルーンはっこう乳を詰め替えます



カレールーを作ります

ポークカレーを作ります



ごま酢あえをクラスごとの食缶に秤で量って配食します

もやしを下ゆでします



太田小学校

6月

の給食

- ごはん
- 牛乳
- 牛肉と切干しだいこんの煮物
- みそ汁
- 納豆



牛肉と切干しだいこんの煮物		
材料	切り方	1人分 g
牛肉		20
にんじん	せん	15
こまつな	2 c m	9
切干しだいこん	3 c m	6
炒りごま（白）		2
米油		0.5
しょうゆ		3.5
砂糖		1.3
みりん		1
水		5

作り方	※給食室での作り方を紹介しています。
1	切干しだいこんをもどし、切る。
2	こまつなを切り、ゆでる。
3	にんじんを切る。
4	ごまを切る。
5	油を熱し牛肉・切干しだいこん・にんじんを炒め、水と調味料を入れて煮る。
6	ごまを入れる。
7	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



機械や包丁を使い、野菜を切ります



こまつなをゆでます



削り節でだしをとります



みそ汁を作ります



牛肉と切干しだいこんの煮物を作ります



横浜市立太田小学校の給食



給食室をのぞいてみよう



野菜は流水で
3回洗います

たまねぎの皮を
むきます



豆腐を別容器に
移し替えて、
調理室内に運びます



卵を1個ずつ確認
しながら割ります



もやしを
ゆでます

あじのピリ辛ソース
を作ります



中華スープを
作ります



ごはん ぎゅうにゅう

あじのピリからソース

ゆでやさい ちゅうかスープ

●あじのピリ辛ソース		●中華スープ	
あじ	50	木綿豆腐	15
でんぷん	2	鶏卵	8
米粉	1	たまねぎ	15
揚げ油（米油）		スイートコーン（ホール）	15
ねぎ	6	こまつな	9
しょうが	0.5	しょうゆ	0.7
にんにく	0.1	酒	0.5
ごま油	0.2	塩	0.8
しょうゆ	1.8	こしょう	0.02
砂糖	2	ごま油	0.2
酢	2	でんぷん	1
トウバンジャン	0.08	チキンブイヨン	20
水	10	水	105
●ゆで野菜			
キャベツ	25		
もやし	25		
塩	0.3		
ごま油	0.2		

※給食室での作り方を紹介しています。

あじのピリ辛ソース

- 1 ねぎ・にんにく・しょうがを切る。
- 2 釜にごま油を入れ、弱火でにんにく・しょうが・トウバンジャン・ねぎを炒め、水と調味料を入れて、ソースを作る。
- 3 あじにでんぷん・米粉をまぶし、油の温度160～170℃で揚げる。
- 4 あじが熱いうちに、ソースをかける。

ゆで野菜

- 1 キャベツを切り、ゆでる。
- 2 もやしをゆでる。
- 3 配食直前に野菜の水をきり、塩をふり、ごま油を入れあえる。

中華スープ

- 1 豆腐を切り、流水に通す。
- 2 チキンブイオンを別容器にあける。
- 3 スイートコーン（ホール）をザルにあける。
- 4 こまつなを切り、下ゆでする。
- 5 たまねぎを切る。
- 6 鶏卵を割る。
- 7 水・チキンブイオンにたまねぎを入れ、煮えたらコーン・豆腐を入れ、調味する。
- 8 水溶きでんぷんを入れる。
- 9 鶏卵をといて流し入れる。
- 10 こまつな・ごま油を入れる。



横浜市立太田小学校の給食



鶏ごぼうごはんの具の作り方

(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	せん	4
凍り豆腐(細)		2
ごぼう	さがき	15
にんじん	せん	10
ごま(白)		2
米油		0.5
しょうゆ		2.1
砂糖		1
酒		1.5
塩		0.1
削り節・水		5

- 1 だしをとる。
- 2 油揚げを油抜きし、切る。
- 3 にんじん・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
- 4 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 5 ごまを切る。
- 6 油を熱し、鶏肉を炒め、ごぼう・にんじんを入れ、炒める。
- 7 調味料・だし汁・凍り豆腐・油揚げを入れ、煮含める。(汁が少し残る程度)
- 8 ごまを入れる。



給食室をのぞいてみよう



油揚げを熱湯に通し
油抜きし、
せん切りにします



野菜裁断機で
ごぼうを切ります



こまつなを
下ゆでします



すまし汁を、クラスごとの食缶に
はかりで量って配食します



さわらを揚げ、
たれをかけます



鶏ごぼうごはん
を作ります



横浜市立太田小学校の給食



2021年



献立名

麦ごはん 牛乳 あじのあんかけ 沢煮椀 納豆



沢煮椀		
材料名	切り方	1人分(g)
豚肉(細)		9
だいこん	せん	12
にんじん	せん	9
みずな	3 c m	8
ねぎ	小口	7
えのきたけ	3 c m	5
しょうが		0.3
しょうゆ		1.5
塩		0.6
でんぶん		0.5
削り節・だし昆布・水		120

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 えのきたけ・みずな・ねぎ・にんじん・だいこんを切る。
- 3 しょうがをすり、汁にする。
- 4 だし汁に豚肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- 5 にんじん・だいこんを入れる。
- 6 煮えたらえのきたけを入れ調味し、水溶きでんぶん・ねぎを入れる。
- 7 しょうが汁・みずなを入れる。



にんじん・だいこん・しょうがの皮をむきます

きゅうしやくしつ
給食室をのぞいてみよう



野菜裁断機で
ねぎを切ります



昆布・削り節で
だしをとります



揚げたあじに
あんをかけます



あじを揚げます
中まで火が通っているか
温度を確認します



沢煮椀を作ります



横浜市立太田小学校の給食

2020年

11月



献立名 ごはん 牛乳 豆じゃが つみれ汁



つみれ汁		
材料名	切り方	1人分(g)
◆生つみれ		20
◆しょうが		0.6
◆淡色辛みそ		0.3
◆酒		0.3
◆でんぷん		0.5
だいこん	5mmいちょう	20
はくさい	短冊	15
ねぎ	小口	8
にんじん	5mmいちょう	8
淡色辛みそ		4.5
赤色辛みそ		1
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 はくさいを葉とともにわけて切る。
- 3 ねぎ・にんじん・だいこんを切る。
- 4 しょうがをすり、汁にする。
- 5 生つみれにしょうが汁・酒・でんぷん・みそを入れて混ぜる。
- 6 だし汁に生つみれをつみ入れ、アクをとり、にんじん・だいこん・はくさいのもとを入れ煮る。
- 7 みそ・ねぎ・はくさいの葉を入れる。



野菜は流水で
3回洗います



下処理室では、野菜の
皮をむいたりじゃがいもの
芽を取り除いたりします



削り節で
だしをとります

野菜を切ります



生つみれを汁の
中につみ入れます

豆じゃがを作ります
出来上がりの温度を
確認します



横浜市立太田小学校の給食

2019年



はいがパン 牛乳 ビーフストロガノフ マッシュポテト
カプースタ ラグビーボールチーズ

※ ラグビーワールドカップの初戦対戦国であるロシア料理を取り入れました。



給食室の様子

ビーフストロガノフ		
材料名	切り方	1人分(g)
牛肉		25
たまねぎ	うす	50
にんじん	7mmいちょう	10
エリンギ	短冊	8
米油		0.7
◆小麦粉		3
◆バター		3
牛乳		15
豆乳		15
トマトピューレー		2
塩		0.5
こしょう		0.02
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 にんじん・たまねぎ・エリンギを切る。
- 2 ホワイトルーを作る。
- 3 油を熱し、牛肉を炒め、少量の塩・こしょうをする。
- 4 たまねぎ・にんじんをよく炒め、水を加えて煮込む。
- 5 材料が煮えたらエリンギを入れ調味する。
- 6 ルーを入れ弱火で煮込む。
- 7 牛乳・豆乳を入れる。



横浜市立太田小学校の給食

10月 2018

●献立名●

麦ごはん 牛乳 いわしのかば焼き 甘酢あえ 豚汁



給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
木綿豆腐	1cm角	20
豚肉		10
じゃがいも	7mmいちょう	10
だいこん	5mmいちょう	15
にんじん	5mmいちょう	10
こまつな	2cm	9
ねぎ	小口	5
ごぼう	ささがき	5
こんにゃく	短冊	5
淡色辛みそ		7
赤色辛みそ		2
削り節・水		110

豚汁の作り方

- 1 だしをとる。
- 2 豆腐を切り、流水に通す。
- 3 こんにゃくを切り、下ゆでする。
- 4 こまつなを切り、下ゆでする。
- 5 ねぎ・にんじん・だいこん・じゃがいもを切る。
- 6 ごぼうを切り、水につける。
- 7 だし汁に豚肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- 8 ごぼう・にんじん・だいこん・じゃがいも・こんにゃくを入れ煮る。
- 9 煮えたら豆腐・みそ・ねぎを入れる。
- 10 こまつなを入れる。



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

2月17日（水）

横浜市立太田小学校の給食

E ブロック



【献立名】

- はいがごはん
- 牛乳
- にんじんごはん
の具
- ししゃもフライ
- 呉汁



にんじんごはんの具の作り方

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
にんじん	せん	30	1 だしをとる。
油揚げ	せん	5	2 油揚げを油抜きし、切る。
ごま(白)	切る	2	3 にんじんを切る。
しょうゆ		2	4 ごまを切る。
砂糖		1	5 調味料とだし汁を煮立たせ、油揚げ・
みりん		0.5	にんじんを入れ、煮含める。
塩		0.3	(汁が少し残る程度)
削り節(薄)・水		10	6 ごまを入れ、火を止める。