

ごはん 牛乳 変わりきんぴら つみれ汁 ごま塩

11月



つみれ汁

材料名	切り方	1人分 g
◆生つみれ		15
◆しょうが		0.5
◆淡色辛みそ		0.2
◆酒		0.2
◆でんぷん		0.38
木綿豆腐	1 c m 角	15
だいこん	5 mm ちょう	20
にんじん	5 mm ちょう	8
ねぎ	小口	8
わかめ（生）	2 c m	2
淡色辛みそ		5
赤色辛みそ		1.5
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 豆腐を切り、流水に通す。
- 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 わかめを切る。
- 6 生つみれにしょうが汁・酒・みそ・でんぷんを混ぜる。
- 7 だし汁に生つみれをつみ入れ、アクをとり、にんじん・だいこんを入れる。
- 8 煮えたら豆腐を入れ、調味し、ねぎ・わかめを入れる。



だいこんの皮を
おきます



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



クラスごとに
牛乳を詰め替えます



変わりきんぴら
を作ります



削り節でだし
をとります



つみれ汁を作ります

瀬谷第二小学校

12月



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



だいずとじゃこの炒り煮		
材料	切り方	1人分 g
だいず（水煮）		13
ちりめんじゃこ		3
炒りごま（白）		2
米白絞油		0.2
しょうゆ		1.1
砂糖		0.7
酒		1
水		0.8

作り方	※給食室での作り方を紹介しています。
1	だいずを別容器にあける。
2	ちりめんじゃこを熱湯に通し、弱火でから炒りする。
3	油を熱し、だいずを炒め、調味料・水を入れる。
4	調味料が煮つまったら、ちりめんじゃこを入れ、混ぜ合わせる。
5	ごまを入れる。（やわらかめに仕上げる）



肉に骨などが
入っていないか
検品しています



たまねぎ、にんじんの
皮をおきます



じゃがいもの皮は機械でおき、
芽は手作業で取り除きます



キャベツを
下ゆでします



ちりめんじゃこを熱湯に
通し、から炒りします



肉じゃがを
作ります



機械や包丁を使い
野菜を切ります



磯香あえを
作ります



だいずと
じゃこの炒り煮
を作ります



横浜市立瀬谷第二小学校の給食

6月



ごはん ぎゅうにゅう
にくじゃが きゅうりのばいにくあえ
だいずとじゃこのいりに

●肉じゃが		●きゅうりの梅肉あえ	
豚肉	25	きゅうり	50
じゃがいも	65	梅干し（ペースト）	1.5
たまねぎ	50	しょうゆ	0.3
にんじん	15	みりん	0.3
しらたき	15	塩	0.1
米油	0.7	●だいずとじゃこの炒り煮	
しょうゆ	5	だいず（水煮）	14
砂糖	2	ちりめんじゃこ	3
みりん	1	ごま（白）	2
塩	0.05	米油	0.2
水	5	しょうゆ	1.4
		砂糖	0.7
		酒	1
		水	0.8

※給食室での作り方を紹介しています。

肉じゃが

- 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。

きゅうりの梅肉あえ

- 1 しょうゆ・みりんをひと煮立ちさせる。
- 2 きゅうりを切り、加熱処理する。
- 3 梅干し（ペースト）を調味料でのばす。
- 4 配食直前にきゅうりの水をきり、塩をふり、調味料であえる。

だいずとじゃこの炒り煮

- 1 だいずを別容器にあげる。
- 2 ちりめんじゃこを熱湯に通し、弱火でから炒りする。
- 3 油を熱し、だいずを炒め、調味料・水を入れる。
- 4 調味料が煮ついたら、ちりめんじゃこを入れ、混ぜ合わせる。
- 5 ごまを入れる。
（やわらかめに仕上げる）

だいずとじゃこの炒り煮を作ります

肉じゃがを作ります

給食室をのぞいてみよう



たまねぎの皮をむきます



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芽は手作業で取り除きます



機械や包丁を使い、野菜を切ります



きゅうりの梅肉あえを作ります





横浜市立瀬谷第二小学校の給食



さばみそカツの作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
さばみそカツ		60
揚げ油(米油)		

- 1 さばみそカツを油の温度170～180℃で揚げる。

岩手県大槌町への支援として贈った「瀬谷丸」でとれたさばを使用したさばみそカツです。



給食室をのぞいてみよう

磯香あへの作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
キャベツ	短冊	50
きざみのり		0.3
しょうゆ		2
塩		0.1

- 1 キャベツを切り、下ゆでする。
- 2 調味料を煮立て、キャベツを入れる。
- 3 きざみのりを入れる。



野菜は流水で
3回洗います



昆布・削り節で
だしをとります



キャベツを下ゆでします



さばみそカツを
揚げます



すまし汁を作ります



磯香あえを作ります



横浜市立瀬谷第二小学校の給食

2021年
10月



献立名

ごはん 牛乳 かつおのあんかけ 即席漬 さつま汁



さつま汁		
材料名	切り方	1人分(g)
鶏肉		10
油揚げ	短冊	5
さつまいも	7 mm ちょう	20
だいこん	5 mm ちょう	10
ねぎ	小口	10
ごぼう	さがき	8
淡色辛みそ		6
赤色辛みそ		2
削り節・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 だしをとる。
- 2 油揚げを油抜きし、切る。
- 3 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。
- 4 だし汁に鶏肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- 5 ごぼう・だいこんを入れ煮る。
- 6 さつまいもを入れ煮えたら油揚げを入れ、みそ・ねぎを入れる。



野菜は流水で3回洗います

給食室をのぞいてみよう



しょうが汁を作ります



凍り豆腐・かつおに
でんぶんをまぶし
揚げます



削り節でだしをとります



即席漬を作ります



さつま汁を作ります



横浜市立瀬谷第二小学校の給食

2020年



献立名 はいがパン 牛乳 コロッケ ボイルドキャベツ ボルシチ



給食室の様子

ボルシチ		
材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		20
たまねぎ	うす	20
キャベツ	せん	20
ビーツ	せん	10
にんじん	せん	7
トマトピューレー		4
セロリ	みじん	3
にんにく	みじん	0.1
米白絞油		0.7
砂糖（上白）		0.8
穀物酢		1.2
ワイン(赤)		1
食塩		0.8
こしょう		0.02
豚骨・水		110



調味料を
量っておきます

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 豚骨でスープをとる。
- 2 キャベツ・セロリ・にんじん・ビーツ・たまねぎ・にんにくを切る。
- 3 釜に油を入れ、弱火でにんにくを炒め、豚肉を炒める。
- 4 セロリ・たまねぎ・ビーツ・にんじんの順に入れ、炒める。
- 5 スープを入れ、アクをとりながら煮込む。
- 6 キャベツを入れて調味し、煮る。



野菜は流水で
3回洗います

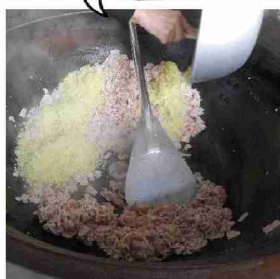


機械や包丁を使い、
野菜を切ります

ボルシチを作ります



コロッケを揚げます



横浜市立瀬谷第二小学校の給食

2019年



ひじきごはん（麦ごはん） 牛乳 煮魚 みそ汁



給食室の様子



ひじきごはんの具		
材料名	切り方	1人分(g)
油揚げ	せん	5
凍り豆腐(細)		2
にんじん	せん	10
ひじき		2
ごま(白)		2
揚げ油(米油)		0.5
しょうゆ		3.2
砂糖		1
みりん		1.2
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 ひじきをもどし、水をきる。
- 2 油揚げを油抜きし、切る。
- 3 にんじんを切る。
- 4 ごまを切る。
- 5 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 6 油を熱し、ひじき・にんじんを炒め、調味料・水・凍り豆腐・油揚げを入れ、煮含める。(汁が少し残る程度)
- 7 ごまを入れる。



横浜市立瀬谷第二小学校の給食



●献立名●

麦ごはん 牛乳 ツナそぼろ 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
油揚げ	短冊	6
じゃがいも	7mmいちょう	15
だいこん	5mmいちょう	10
ごぼう	さがき	6
ねぎ	小口	6
こまつな	2cm	6
にんじん	3mmいちょう	5
こんにゃく	短冊	10
淡色辛みそ		7
赤色辛みそ		2
削り節・水		115

豚汁の作り方

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



11月15日（火）

横浜市立瀬谷第二小学校の給食

F ブロック



【献立名】

- ・はいがパン
- ・牛乳
- ・ビーンズシチュー
- ・ごぼうソテー
- ・りんご

ごぼうソテーの作り方

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
ごぼう	ささがき	25	1 スイートコーンホール缶をザルにあける。
にんじん	せん	10	2 にんじん・にんにく・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
スイートコーンホール缶		5	
にんにく	みじん	0.1	3 釜に油を入れ、弱火でにんにくを炒め、ごぼう・にんじんを炒める。
米油		0.5	
食塩		0.25	4 火が通ったら、コーン・調味料を入れる。
こしょう		0.02	