



ロールパン 牛乳 変わり五目豆 わかめスープ



変わり五目豆

材料名	切り方	1人分 g
だいず		17
豚肉		15
凍り豆腐		3
じゃがいも	1.5cm角	50
揚げ油（米油）		3
にんじん	1cm角	15
ピーマン	1cm角	8
こんにゃく	1cm角	10
米油		0.5
しょうゆ		5
砂糖		2
みりん		0.8
水		20

（給食室での作り方を紹介します）

- 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 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。
- 8 調味料・水を入れ、にんじんが煮えたら、凍り豆腐・だいずを入れて煮る。
- 9 材料に味がしみたら、じゃがいもを入れる。
- 10 ピーマンを入れる。



たまねぎの皮をむきます



じゃがいもの芽を取り除きます

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



だいずをゆでます



じゃがいもを揚げます



わかめスープを作ります



ピーマンをゆでます



変わり五目豆を作ります



下和泉小学校

5月 の給食

ごはん
牛乳
豚丼の具
揚げだいず
けんちん汁



豚丼の具		
材料	切り方	1人分 g
豚肉		45
たまねぎ	うす	20
こまつな	2 c m	9
しめじ		7
しょうが	みじん	0.3
しらたき	3 c m	10
米油		0.7
しょうゆ		4.3
砂糖		1.3
みりん		1.3
酒		1.5

作り方	※給食室での作り方を紹介しています。
1	しらたきを切り、下ゆでする。
2	こまつなを切り、ゆでる。
3	たまねぎ・しょうがを切る。しめじをほぐす。
4	釜に油を入れ、弱火でしょうがを炒め、豚肉・たまねぎ・しらたきを入れよく炒める。
5	しめじ・調味料を入れて煮る。
6	こまつなを入れる。



野菜は流水で3回洗います



たまねぎの皮をむきます



納入時、豆腐の温度を確認します



油揚げを熱湯に通し油抜きします



機械や包丁を使い、材料を切ります



昆布・削り節でだしをとります



揚げだいずを作ります

けんちん汁を作ります



豚丼の具を作ります



横浜市立下和泉小学校の給食

6月



ごはん ぎゅうにゅう
かつおのあんかけ
そくせきづけ ぶたじる

●かつおのあんかけ	しょうゆ	1
かつお（角）	酢	1
凍り豆腐	塩	0.2
でんぷん	●豚汁	
揚げ油（米油）	木綿豆腐	20
しょうが	豚肉	10
しょうゆ	3 だいこん	10
砂糖	2 ねぎ	10
みりん	1 こまつな	9
酒	1 ごぼう	8
でんぷん	0.3 にんじん	5
水	15 淡色辛みそ	6
●即席漬	赤色辛みそ	2
キャベツ	30 削り節・水	110
きゅうり	10	

※給食室での作り方を紹介しています。

かつおのあんかけ

- 1 しょうがをすり、汁にする。
- 2 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 3 凍り豆腐・かつおにでんぷんをまぶし油の温度160℃～170℃で揚げる。
- 4 調味料・水を煮立て、しょうが汁・水溶きでんぷん・凍り豆腐・かつおを入れる。

即席漬

- 1 きゅうりを切り、加熱処理する。
- 2 キャベツを切り、加熱処理する。
- 3 配食直前に野菜の水をきり、塩をふり、調味料であえる。

豚汁

- 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・だいこん・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
- 5 だし汁に豚肉を入れ、アクを取りながら煮る。
- 6 にんじん・ごぼう・だいこんを入れて煮る。
- 7 煮えたら豆腐を入れ、みそ・ねぎを入れる。
- 8 こまつなを入れる。



給食室をのぞいてみよう



豆腐が届きます



削り節でだしをとります

こまつなを下ゆでします



かつおのあんかけを作ります



即席漬を作ります



豚汁を作ります





横浜市立下和泉小学校の給食



ジャガマーボーの作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
豚肉(ひき)		20
乾燥大豆(粒状)		2
じゃがいも	1.5cm角	60
たまねぎ	1cm角	30
にんじん	5mmいちょう	10
ピーマン	1cm角	5
赤ピーマン	1cm角	5
しょうが	みじん	0.4
にんにく	みじん	0.2
米油		0.7
トマトケチャップ		1.5
しょうゆ		3.3
砂糖		0.5
淡色辛みそ		3.5
トウバンジャン		0.2
でんぶん		1
水		20

- 1 ピーマンを切り、ゆでる。
- 2 赤ピーマン・にんじん・たまねぎ・にんにく・しょうがを切る。
- 3 じゃがいもを切る。
- 4 乾燥大豆をもどす。
- 5 釜に油を入れ、弱火でにんにく・しょうがを炒め、トウバンジャンを炒める。
- 6 豚肉・乾燥大豆・たまねぎ・にんじん・じゃがいもを炒める。
- 7 赤ピーマンを入れ、炒める。
- 8 水・調味料を入れて煮る。
- 9 水溶きでんぶんを入れる。
- 10 ピーマンを入れる。

中華スープ
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



たまねぎの皮を
むきます



じゃがいもの芽を
取り除きます



ピーマンを
ゆでます



ジャガマーボー
を作ります

横浜市立下和泉小学校の給食

2021年
10月



献立名

ごはん 牛乳 ちくわのカレー揚げ 磯香あえ 沢煮椀



給食室をのぞいてみよう

野菜は流水で
3回洗います



キャベツをゆで、
流水で冷まします



材料を切ります

ちくわに衣をつけ、
油で揚げます



磯香あえを作ります



沢煮椀を作ります



沢煮椀

材料名	切り方	1人分(g)
豚肉(細)		10
ごぼう	さがき	8
にんじん	せん	8
えのきたけ	3 c m	8
みずな	3 c m	5
しょうが		0.3
しょうゆ		1
塩		0.7
でんぶん		0.5
削り節・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 だしをとる。
- 2 みずな・にんじん・えのきたけ・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
- 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 ごぼう・にんじんを入れる。
- 6 煮えたらえのきたけを入れ調味し、水溶きでんぶんを入れる。
- 7 しょうが汁・みずなを入れる。

横浜市立下和泉小学校の給食



献立名 麦ごはん 牛乳 ふくめ煮 おひたし ふりかけ



ふくめ煮		
材料名	切り方	1人分(g)
うずら卵缶		20
鶏肉		15
◆いか（短冊）		15
◆酒		1.5
凍り豆腐		5
さといも	乱	40
にんじん	1cm ちょう	20
こんにゃく	1.5cm 角	25
しょうゆ		5
砂糖		2
みりん		2
酒		1
塩		0.3
削り節・水		30

給食室の様子



野菜を切ります

調味料を
量っておきます

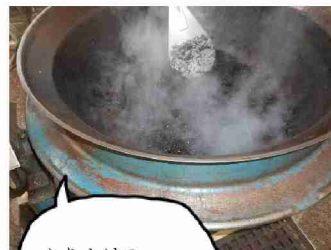
作り方

(給食室で実際に行っている作り方を紹介しています)

- 1 だしをとる。
- 2 うずら卵缶をザルにあける。
- 3 こんにゃくを切り、下ゆでする。
- 4 にんじん・さといもを切り、
さといもは下ゆでする。
- 5 いかを解凍し、酒につける。
- 6 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 7 だし汁を煮立て、鶏肉・こんにゃく・
にんじんを入れ、調味し、煮る。
- 8 さといも・いか・凍り豆腐を入れる。
- 9 うずら卵を入れて煮含める。



おひたしの
キャベツを
ゆでます



ふりかけの
ひじきを炒ります



ふくめ煮を
作ります



横浜市立下和泉小学校の給食

2019年



ナン 牛乳 カレービーンズシチュー コーンサラダ 冷凍パイナップル



カレービーンズシチュー

材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		25
だいず		17
チーズ(角)		3
じゃがいも	1.5cm角	50
たまねぎ	1.5cm角	40
にんじん	1cm角	15
にんにく	みじん	0.1
米油		0.7
◆小麦粉		2
◆マーガリン		2
◆カレー粉		0.8
トマトケチャップ		1
中濃ソース		2
しょうゆ		1
塩		1
水		40

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 だいずをやわらかくゆでる。
- 2 にんじん・たまねぎ・にんにく・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。
- 5 にんじん・じゃがいもを入れ、さらに炒め、水を入れて煮る。
- 6 煮えたらだいずを入れ、調味する。
- 7 ルーを入れ、弱火でよく煮込む。
- 8 チーズを入れる。

横浜市立下和泉小学校の給食



2018

●献立名●

はいがごはん 和風カレー 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		20
じゃがいも	1.5cm角	40
たまねぎ	2cm角	40
だいこん	8mmいちよう	30
にんじん	5mmいちよう	15
ごぼう	ささがき	8
しょうが	みじん	0.3
米油		0.7
◆小麦粉		7
◆マーガリン		6
◆カレー粉		1
しょうゆ		2.5
塩		0.9
削り節・水		70

和風カレーの作り方

- 1 だしをとる。
- 2 じゃがいも・たまねぎ・だいこん・にんじん・しょうが・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
- 3 カレールーを作る。
- 4 釜に油を入れ、弱火でしょうがを炒め、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。
- 5 にんじん・ごぼう・だいこん・じゃがいもを入れさらに炒め、だしを加えて煮込む。
- 6 煮えたら調味料を入れる。
- 7 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

9月2日（金）

横浜市立下和泉小学校の給食 Fブロック



【献立名】

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・煮魚（いわし）
- ・揚げだいず
- ・みそ汁

揚げだいずの作り方

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
だいず（乾燥）		18	1 だいずをやわらかくゆでる。
でんぷん		2.5	2 塩を炒る。
米油			3 だいずにでんぷんをまぶし、油の温度
塩		0.3	170℃～180℃で揚げる。
			4 揚げただいずに塩をふる。