

ロールパン 牛乳 塩焼きそば 中華あえ 冷凍パイナップル



塩焼きそば		
材料名	切り方	1人分 g
蒸し中華めん		45
揚げ油（米油）		
豚肉		20
◆いか（短冊）		8
◆酒		0.8
キャベツ	短冊	40
もやし		35
にんじん	せん	15
ねぎ	ななめ	8
にら	2 c m	8
セロリ	うす	3
しょうが	みじん	0.5
にんにく	みじん	0.3
ごま油		0.7
しょうゆ		1
食塩		0.65
こしょう		0.03

（給食室での作り方を紹介します）

- 1 キャベツ・にら・セロリ・ねぎ・にんじん・にんにく・しょうがを切る。
- 2 いかを解凍し、酒につける。
- 3 めんを油の温度180～200℃で揚げる。
- 4 釜にごま油を入れ、弱火でにんにく・しょうが・ねぎ・セロリを炒め、豚肉・にんじん・いかを入れさらに炒める。
- 5 もやし・キャベツ・にらを炒め、調味する。
- 6 めんを入れる。

中華めんを揚げます



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



機械や包丁を使い野菜を切ります



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



中華あえを作ります

塩焼きそばを作ります



下永谷小学校

12月



の給食

はいがごはん
はくさいとツナのカレー
ごま酢あえ
プルーンはっこう乳



はくさいとツナのカレー

材料	切り方	1人分 g
まぐろ油漬（フレーク）		20
まぐろ水煮（フレーク）		10
じゃがいも	1. 5 c m 角	40
たまねぎ	2 c m 角	40
はくさい	短冊	30
にんじん	8 m m いちよう	10
しょうが	みじん	0.5
にんにく	みじん	0.3
米油		0.7
◆小麦粉		7
◆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		0.8
水		75

作り方

※給食室での作り方を紹介しています。

- 1 まぐろ油漬をザルにあける。
- 2 まぐろ水煮をボールにあける。（汁も使用する）
- 3 はくさいを葉とともに分けて切る。
- 4 にんじん・たまねぎ・じゃがいも・にんにく・しょうがを切る。
- 5 カレールーを作る。
- 6 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、1/3量のカレー粉・少量の塩を加えて炒める。
- 7 にんじん・じゃがいも・はくさいのもとを入れ、さらに炒め、水を加えて煮込む。
- 8 煮えたら調味する。
- 9 ルーを入れて弱火でよく煮込む。
- 10 はくさいの葉・まぐろ油漬・まぐろ水煮を入れる。



調味料を量って
おきます

じゃがいもの芽を
取り除きます



クラスごとに
はっこう乳を
詰め替えます



カレールーを
作ります



工場で炊いた
ごはんが
届きます



はくさいとツナの
カレーを作ります



フードカッターで
ごまを切ります

もやしを
下ゆでします



ごま酢あえを
作ります





横浜市立下永谷小学校の給食



はいがパン ギョウにゅう
とりにくのトマトシチュー
やさいソテー ヨーグルト

●鶏肉のトマトシチュー		●野菜ソテー	
鶏肉	30	キャベツ	25
ワイン（白）	0.5	にんじん	5
じゃがいも	40	スイートコーン	10
たまねぎ	50	にんにく	0.1
トマト（缶）	20	米油	0.5
にんじん	20	塩	0.17
ブロッコリー	10	こしょう	0.02
にんにく	0.3		
米油	0.7	●ヨーグルト	
トマトケチャップ	8		80
中濃ソース	1.6		
塩	0.6		
こしょう	0.03		
水	35		

※給食室での作り方を紹介しています。

鶏肉のトマトシチュー

- 1 トマト缶（カット）を別容器にあける。
- 2 ブロッコリーを切り、下ゆです。
- 3 にんじん・たまねぎ・じゃがいも・にんにくを切る。
- 4 釜に油を入れ、弱火でにんにくを炒め、たまねぎを入れ、よく炒める。
- 5 鶏肉を入れ、ワインをふり入れながら炒め、にんじん・じゃがいもを入れてさらに炒め、水を加えて煮込む。
- 6 煮えたら、カットトマトと調味料を入れて弱火で煮込む。
- 7 ブロッコリーを入れる。

野菜ソテー

- 1 スイートコーン（ホール）をザルにあける。
- 2 キャベツ・にんじん・にんにくを切り、キャベツは下ゆです。
- 3 釜に油を入れ、弱火でにんにくを炒め、にんじんを入れる。
- 4 火が通ったら、キャベツ・コーンを入れ、調味する。

野菜ソテーを
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



じゃがいもの芽を
取り除きます



ブロッコリーを
下ゆでします



鶏肉のトマト
シチューを作ります



横浜市立下永谷小学校の給食



麻婆なすの作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
豚肉(ひき)		15
乾燥大豆(粒状)		2
なす	乱	55
米油		3
ねぎ	小口	10
にんじん	みじん	10
赤ピーマン	1cm角	5
しょうが	みじん	0.8
にんにく	みじん	0.3
米油		0.5
しょうゆ		3
砂糖		0.9
赤色辛みそ		1
テンメンジャン		1
トウバンジャン		0.2
ごま油		0.2
でんぷん		1.5
水		15

- 1 乾燥大豆をもどす。
- 2 なすを切り、水につける。
- 3 赤ピーマン・ねぎ・にんじん・にんにく・しょうがを切る。
- 4 油を熱し、なすを炒め、取り出す。
- 5 釜に油を入れ、弱火でにんにく・しょうが・トウバンジャンを炒め、豚肉・乾燥大豆・にんじんを炒める。
- 6 ねぎ・赤ピーマンを入れ、さらに炒め、水を加え、調味する。
- 7 水溶きでんぷんでとろみをつけ、なすを入れる。
- 8 ごま油を入れる。

麻婆なすを
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

卵を1個ずつ確認
しながら割りますにらたまスープ
を作ります

なすを炒めます



横浜市立下永谷小学校の給食



2021年



献立名

ごはん 牛乳 チンジャオロースー スーラータン



スーラータン		
材料名	切り方	1人分(g)
鶏卵		25
豚肉		5
もやし		25
たまねぎ	うす	20
にんじん	せん	7
しょうゆ		1.5
酢		2.3
塩		0.7
こしょう		0.02
ラー油		0.05
でんぶん		0.8
豚ガラスープ (レトルト)		15
水		95

きゅうしゅくしつ
給食室をのぞいてみよう



野菜は流水で
3回洗います



じゃがいもの芽を
取り除きます

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 豚ガラスープを別容器にあける。
- 2 にんじん・たまねぎを切る。
- 3 鶏卵を割る。
- 4 水に豚肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- 5 豚ガラスープ・にんじん・たまねぎ・もやしを入れる。
- 6 煮えたら調味し、水溶きでんぶんを入れる。
- 7 鶏卵をといて流し入れる。
- 8 酢・ラー油を入れる。



ピーマンを
ゆでます



卵を1個ずつ確認
しながら割ります



機械や包丁を使い
野菜を切ります

スーラータンを
作ります



回鍋肉を
作ります



横浜市立下永谷小学校の給食

2020年



献立名 ソフトフランスパン 牛乳 魚フライ 野菜のスープ煮



野菜のスープ煮		
材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		10
じゃがいも	1.5 c m角	55
たまねぎ	1.5 c m角	50
キャベツ	短冊	45
にんじん	乱	15
パセリ	みじん	0.5
しょうゆ		0.5
塩		0.8
黒こしょう		0.02
豚骨・水		60

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・パセリ・にんじん・たまねぎ・じゃがいもを切る。
- 3 スープに豚肉を入れ、にんじん・たまねぎ・じゃがいもを入れて煮る。
- 4 煮えたらキャベツ・調味料を入れ、煮込む。
- 5 パセリを入れる。

給食室の様子



じゃがいもは皮をむき、芽を取り、包丁で切ります



豚骨でスープを作ります



スープに材料を入れて煮ます



回転釜に油を入れ魚フライを揚げています



横浜市立下永谷小学校の給食



●献立名●

ごはん 牛乳 肉じゃが 煮びたし だいずとじゃこの炒り煮



肉じゃが		
材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		30
じゃがいも	2cm角	60
たまねぎ	くし	55
にんじん	乱	20
しらたき	3cm	30
米油		0.7
しょうゆ		6.5
砂糖		2.4
みりん		1
塩		0.1
水		5

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 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。



横浜市立下永谷小学校の給食

11月 2018

●献立名●

ごはん 牛乳 はまなちゃんおかわりすぶた 茎わかめスープ



給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
◆生揚げ	1. 5cm角	40
◆しょうゆ		3
◆砂糖		2.5
◆水		8
豚肉		15
だいこん(横浜)	1cmいちよう	40
たまねぎ	1. 5cm角	20
にんじん	7mmいちよう	10
こまつな	2cm	10
米油		0.7
トマトケチャップ		3
しょうゆ		3
砂糖		1.2
酢		2
酒		1
塩		0.2
こしょう		0.02
でんぷん		1
水		12

はまなちゃんおかわりすぶたの作り方

- 1 生揚げを油抜きして切り、別煮する。
- 2 こまつなを切り、ゆでる。
- 3 だいこん、にんじん・たまねぎを切り、だいこん・にんじんは下ゆでする。
- 4 油を熱し、豚肉を炒め、塩・こしょうを入れる。たまねぎを入れてよく炒めたら、だいこん・にんじんを入れさらに炒め、水を入れて調味する。
- 5 水溶きでんぷんを入れ、生揚げを入れる。
- 6 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30日（水）

横浜市立下永谷小学校の給食 Gブロック



【献立名】

- はいがごはん
- 牛乳
- いわしのかば焼き
- はま菜ちゃんの
こんにゃくだいこん
- みそ汁

いわしのかば焼きの作り方

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
いわし	フィレ	40	1 しょうがをすり、汁にする。
でんぷん		3	2 たれを作る。
揚げ油（米油）			3 いわしにでんぷんをまぶし、脂の温度 160℃～170℃で揚げる。
しょうが	汁	0.5	4 いわしが熱いうちにたれをからめる。 (1人2枚)
しょうゆ		4	
砂糖		3	
みりん		1	
でんぷん		0.2	
水		10	