



ロールパン 牛乳 ツナペースト パスタスープ なし



パスタスープ

材料名	切り方	1人分 g
マカロニ（シェル）		6
豚肉		10
じゃがいも	せん	20
たまねぎ	うす	20
キャベツ	短冊	20
にんじん	せん	5
パセリ	みじん	0.3
食塩		1
こしょう		0.02
チキンブイヨン		15
水		90

（給食室での作り方を紹介します）

- 1 チキンブイヨンを別容器にあける。
- 2 パセリ・キャベツ・にんじん・たまねぎ・じゃがいもを切る。
- 3 水に豚肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- 4 チキンブイヨン・にんじん・たまねぎを入れる。
- 5 マカロニを入れ、煮えたら調味する。
- 6 じゃがいも・キャベツを入れ、煮えたらパセリを入れる。



なしの皮をむき、
1/6に切ります

たまねぎ・にんじんの皮をむきます



調味料を
量っておきます



裁断機で野菜を切ります



ツナペーストを
作ります



パスタスープ
を作ります



新吉田第二小学校

10月Octoberの給食

麦ごはん 牛乳
豚肉のごままぶし
みそ汁
焼きのり



豚肉のごままぶし		
材料	切り方	1人分g
豚肉		45
ごぼう	さががき	15
にんじん	せん	10
こまつな	2 c m	9
しょうが	みじん	1.2
つきこんにゃく	3 c m	10
炒りごま（白）		6
しょうゆ		4.2
砂糖		1.9
みりん		1
酒		2

- 作り方 ※給食室での作り方を紹介しています。
- 1 つきこんにゃくを切り、下ゆでする。
 - 2 こまつなを切り、ゆでる。
 - 3 にんじん・しょうが・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
 - 4 ごまを切る。
 - 5 調味料を煮立たせ、しょうが・豚肉を入れてほぐし、つきこんにゃく・ごぼう・にんじんを入れ、汁がなくなるまで炒りつける。
 - 6 ごまを入れる。
 - 7 こまつなを入れる。



横浜市立新吉田第二小学校の給食


2月


はいがごはん

わふうカレー ごま酢あえ

プルーンはっこうにゅう

●和風カレー

豚肉	20
じゃがいも	35
たまねぎ	40
だいこん	30
にんじん	20
ごぼう	5
しょうが	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

●ごま酢あえ

切干しだいこん	6
にんじん	3
ごま（白）	3
しょうゆ	2.3
砂糖	1.5
酢	2.3

●プルーンはっこう乳
200ml

※給食室での作り方を紹介しています。

和風カレー

- 1 だしをとる。
- 2 にんじん・だいこん・たまねぎ・じゃがいも・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。

ごま酢あえ

- 1 切干しだいこんをもどして切り、下ゆでする。
- 2 にんじんを切り、下ゆでする。
- 3 ごまを切る。
- 4 調味料を煮立て、にんじん・切干しだいこんを入れ、ごまを入れる。



給食室をのぞいてみよう

じゃがいもの芽を取り除きます



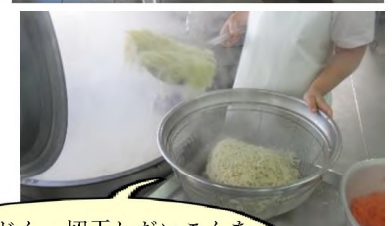
たまねぎの皮をむきます



機械や包丁を使い、野菜を切ります



カレールーを作ります



にんじん・切干しだいこんを下ゆでします



削り節でだしをとります



和風カレーを作ります



横浜市立新吉田第二小学校の給食



野菜のスープ煮の作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
豚肉(厚)		20
じゃがいも	2cm角	40
たまねぎ	1.5cm角	40
キャベツ	短冊	40
かぶ	くし	10
にんじん	1cmいちょう	10
ブロッコリー		10
しょうゆ		0.5
塩		0.9
こしょう		0.02
豚ガラスープ		15
水		55

- 1 豚ガラスープを別容器にあける。
- 2 ブロッコリーを切り、ゆでる。
- 3 キャベツ・にんじん・かぶ・たまねぎ・じゃがいもを切る。
- 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・じゃがいもを入れ煮る。
- 6 キャベツを入れ、煮えたら調味し、かぶを入れ煮る。
- 7 ブロッコリーを入れる。

魚フライを揚げます

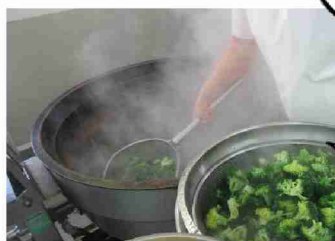
牛乳・パンを数えて
クラスごとに入れます

野菜のスープ煮
を作ります

給食室をのぞいてみよう



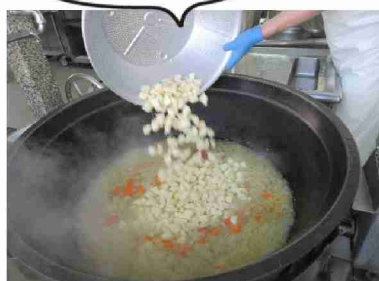
野菜は流水で
3回洗います



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



ブロッコリー
をゆでます



横浜市立新吉田第二小学校の給食



2021年



献立名

ごはん 牛乳 チリコンカーン かんぴょうのソテー



かんぴょうのソテー		
材料名	切り方	1人分(g)
キャベツ	短冊	30
スイートコーン(ホール)		10
かんぴょう	2 c m	3
にんにく	みじん	0.2
米油		0.5
しょうゆ		0.3
塩		0.25
黒こしょう		0.02

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 かんぴょうをもどして切り、ゆでる。
- 2 スイートコーン(ホール)をザルにあげる。
- 3 キャベツ・にんにくを切り、キャベツは下ゆでする。
- 4 釜に油を入れ、弱火でにんにくを炒める。
- 5 かんぴょう・キャベツ・コーンを加え、調味する。

給食室をのぞいてみよう



たまねぎ・にんじんの皮をむきます



機械や包丁を使い野菜を切ります



だいずをゆでます



かんぴょうのソテーを作ります



かんぴょうをゆでます



チリコンカーンを作ります



横浜市立新吉田第二小学校の給食



献立名 チーズパン 牛乳 米粉トマトシチュー 野菜ソテー りんご



米粉トマトシチュー

材料名	切り方	1人分(g)
鶏肉		20
ワイン(白)		1
じゃがいも	1. 5 c m角	40
たまねぎ	2 c m角	55
カットトマト (缶)		30
にんじん	8 mmいちよう	20
にんにく	みじん	0.3
米油		0.7
トマトケチャップ		8
中濃ソース		2.5
塩		0.5
こしょう		0.03
米粉		2
バター		0.5
水		40

給食室の様子



じゃがいもの皮は機械でむきます



野菜を切ります



たまねぎ・にんじんの皮をむきます

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 カットトマト缶を別容器にあける。
- 2 にんじん・たまねぎ・じゃがいも・にんにくを切る。
- 3 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。
- 4 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。
- 5 煮えたら、カットトマトと残りの調味料を入れて、弱火で煮込む。
- 6 水で溶いた米粉・溶かしバターを入れる。



りんごの皮をむき1/6に切ります



キャベツを下ゆでします



野菜ソテーを作ります



米粉トマトシチューを作ります

横浜市立新吉田第二小学校の給食



●献立名●

はいがパン 牛乳 コロッケ ボイルドブロッコリー 野菜スープ チーズ



給食室の様子



野菜スープ		
材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		20
たまねぎ	うす	40
キャベツ	短冊	25
にんじん	せん	10
しょうゆ		0.5
塩		0.8
こしょう		0.02
豚骨・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 豚骨でスープをとる。
- 2 キャベツ・たまねぎ・にんじんを切る。
- 3 スープに豚肉を入れアクをとりながら煮る。
- 4 たまねぎ・にんじんを入れて煮る。
- 5 煮えたら調味する。
- 6 キャベツを入れる。



横浜市立新吉田第二小学校の給食

6月

●献立名●

麦ごはん 牛乳 ちくわのてり煮 凍り豆腐のそぼろ煮 みそ汁

給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
ちくわ	1/6	34
しょうが	汁	0.2
しょうゆ		1.6
砂糖		1.3
みりん		0.5
酒		0.5
水		7

ちくわのてり煮の作り方

- 1 ちくわを1/3に切り、さらにななめに2つに切る。
- 2 しょうがをすり、汁にする。
- 3 しょうが汁・調味料・水を煮たたせちくわを煮含める。(一人2個)

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5日（月）

横浜市立新吉田第二小学校の給食

B ブロック



【献立名】

- ・チーズパン
- ・牛乳
- ・スパゲティ
トマトソース
- ・ひじきサラダ

ひじきサラダの作り方

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
キャベツ	せん	25	1 ひじきをもどし、ゆでて、水をきり、下味をつける。
きゅうり	2mm輪	10	2 ごまを炒って、切りごまにする。
スイートコーンホール(缶)		10	3 キャベツ・きゅうり・にんじんを切り、加熱処理する。
にんじん	せん	3	4 スイートコーンホール缶はザルにあける。
ひじき		2	5 配食直前に野菜・ひじきの水をきり、コーンごまを入れ、あえる。
しょうゆ		0.7	6 ドレッシングソースを作り、クラスごとに配食する。
ごま(白)	切る	2	
米サラダ油		4.4	
しょうゆ		2.5	
砂糖		1	
酢		2.5	
塩		0.3	
こしょう		0.02	
からし		0.04	