

はいがごはん 牛乳 鶏ごぼうごはんの具 ぶどう豆 みそ汁



鶏ごぼうごはんの具

材料名	切り方	1人分 g
鶏肉		15
油揚げ	せん	5
凍り豆腐（細）		2
ごぼう	さがき	15
にんじん	せん	10
さやいんげん	ななめ	3
米油		0.5
しょうゆ		2
砂糖		1.2
酒		1.5
食塩		0.15
水		5

（給食室での作り方を紹介します）

- 1 油揚げを油抜きし、切る。
- 2 さやいんげんを切り、ゆでる。
- 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 油を熱し、鶏肉を炒め、ごぼう・にんじんを入れ、炒める。
- 6 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 さやいんげんを入れる。



野菜が届き、数量を確認します

肉に骨などが入っていないか、検品しています



にんじん・たまねぎの皮をむきます



野菜は流水で3回洗います



削り節でだしをとります



ぶどう豆を作ります



機械や包丁を使い野菜を切ります



こまつなを下ゆでします



みそ汁を作ります



鶏ごぼうごはんの具を作ります



高田東小学校

4 April 月の給食

はいがパン
牛乳
チリコンカーン
野菜ソテー
ミックスフルーツ

チリコンカーン		
材料	切り方	1人分 g
だいず（水煮）		37
豚肉（ひき）		25
たまねぎ	1 c m 角	50
トマト缶（カット）		30
にんじん	1 c m 角	15
にんにく	みじん	0.2
マカロニ（シェル）		8
米油		0.7
小麦粉		2
トマトケチャップ		4
中濃ソース		2
しょうゆ		1
ワイン（赤）		0.5
食塩		0.6
こしょう		0.02
チリパウダー		0.2
水		15



作り方	※給食室での作り方を紹介しています。
1	トマト缶（カット）を汁ごと別容器にあける。
2	だいずを別容器にあける。
3	にんじん・たまねぎ・にんにくを切る。
4	マカロニをかためにゆでる。
5	小麦粉を色づくまでから炒りする。
6	釜に油を入れ、弱火でにんにくを炒め、ひき肉を炒める。
7	たまねぎ・にんじんを入れ、よく炒め水を加えて煮る。
8	材料が煮えたらカットトマトを入れて調味し、だいずを入れ煮る。
9	小麦粉をふり入れ、弱火で煮込み、マカロニ・ワイン・チリパウダーを入れる。

裁断機で野菜を切ります



にんじん、たまねぎ、
にんにくの皮をおきます



小麦粉を
から炒りします

野菜ソテーを
作ります



マカロニを
ゆでます



ミックスフルーツ
を作ります



チリコンカーン
を作ります



キャベツを
下ゆでします



横浜市立高田東小学校の給食



むぎごはん ギョウにゅう

いりどり かきたまじる

こんぶのつくだに

●炒り鶏		●かきたま汁	
鶏肉	30	鶏卵	25
しょうゆ	1	絹ごし豆腐	15
酒	1	ねぎ	10
凍り豆腐	2.5	みずな	5
ごぼう	20	しょうゆ	1
にんじん	15	塩	0.7
こんにゃく	25	でんぷん	1
米油	0.7	削り節・だし昆布・水	110
しょうゆ	3.5		
砂糖	1.5	●こんぶのつくだ煮	
みりん	0.8	糸昆布	2
削り節・水	20	しょうゆ	2
		砂糖	1.4
		酢	0.5
		削り節・水	12

※給食室での作り方を紹介しています。



給食室をのぞいてみよう

野菜は流水で
3回洗います豆腐を別容器に移し替えて、
調理室内に運びます昆布・削り節で
だしをとります卵を1個ずつ確認
しながら割ります

炒り鶏

- 1 だしをとる。
- 2 こんにゃくを切り、下ゆでする。
- 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 油を熱し、鶏肉を炒め、酒・しょうゆをふり入れる。
- 6 ごぼう・にんじん・こんにゃくを加えてさらに炒める。
- 7 だし汁・調味料・凍り豆腐を加えて煮含める。

かきたま汁

- 1 削り節・昆布でだしをとる。
- 2 豆腐を切り、流水に通す。
- 3 ねぎ・みずなを切る。
- 4 鶏卵を割る。
- 5 だし汁に調味料・豆腐を入れ、水溶きでんぷんを入れる。
- 6 鶏卵をといて流し入れる。
- 7 ねぎ・みずなを入れる。

こんぶのつくだ煮

- 1 糸昆布をもどし、切る。
- 2 だしをとる。
- 3 調味料・だし汁を煮立て、糸昆布がやわらかくなるまで煮る。

こんぶのつくだ煮
を作りますかきたま汁を
作ります

炒り鶏を作ります





横浜市立高田東小学校の給食



回鍋肉の作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		30
しょうゆ		0.5
酒		0.5
キャベツ	3 c m角	65
ねぎ	ななめ	10
ピーマン	1. 5 c m角	7
赤ピーマン	1. 5 c m角	5
しょうが	みじん	0.2
にんにく	みじん	0.1
米油		0.7
しょうゆ		3
砂糖		1
赤色辛みそ		2
酒		1
テンメンジャン		1
トウバンジャン		0.2
でんぷん		1
水		2

- 1 キャベツを切り、下ゆです。
- 2 ピーマン・赤ピーマン・ねぎ・にんにく・しょうがを切る。
- 3 調味料を合わせておく。
- 4 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。
- 5 豚肉を炒め、酒・しょうゆをふり入れる。
- 6 ねぎ・ピーマン・赤ピーマンを入れて炒め、合わせ調味料を入れる。
- 7 キャベツを入れ、水溶きでんぷんを入れる。

給食室をのぞいてみよう



野菜は流水で
3回洗います



調味料を量っておきます



卵を1個ずつ確認
しながら割ります



キャベツを
下ゆでします

回鍋肉を作ります



卵とトマトのスープ
を作ります



横浜市立高田東小学校の給食

2021年
10月



献立名

ごはん 牛乳 ハンバーグ和風ソース きんぴら みそ汁



きんぴら		
材料名	切り方	1人分(g)
ごぼう	さがぎ	20
にんじん	せん	10
つきこんにゃく	3 c m	10
ごま (白)		2
ごま油		0.5
しょうゆ		2.3
砂糖		1
酒		0.5
七味唐辛子		0.01
水		3

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 つきこんにゃくを切り、下ゆでする。
- 2 にんじん・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
- 3 ごま油を熱し、ごぼう・つきこんにゃく・にんじんを炒める。
- 4 水を入れて、火が通ったら調味する。
- 5 ごま・七味唐辛子を入れる。

きょうしつ
給食室をのぞいてみよう



野菜は流水で
3回洗います



たまねぎ・にんじんの皮をむきます



ハンバーグは凍った状態で学校に届きます



調味料を量っておきます

回転釜に湯を沸かし、ハンバーグを蒸します



機械や包丁を使い野菜を切ります



みそ汁を作ります



和風ソースを作りハンバーグにかけます



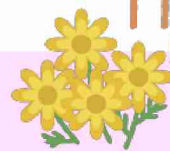
きんぴらを作り、クラスごとの食缶に秤で量って配食します



横浜市立高田東小学校の給食

2020年

11月



献立名 麦ごはん 牛乳 あじのあんかけ ぶどう豆 沢煮椀



沢煮椀

材料名	切り方	1人分(g)
豚肉(細)		5
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	8
えのきたけ	2 c m	5
しょうが		0.3
しょうゆ		1.5
塩		0.6
でんぷん		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、水溶きでんぷん・ねぎを入れる。
- 7 しょうが汁・みずなを入れる。

給食室の様子



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

あじのあんかけ
を作ります



ぶどう豆を作ります
クラスごとの食缶に
量って配食します



沢煮椀を
作ります

横浜市立高田東小学校の給食

2019年



麦ごはん 牛乳 麻婆なす 中華スープ



給食室の様子



麻婆なす		
材料名	切り方	1人分(g)
なす	乱	60
米油		3
豚肉（ひき）		15
乾燥大豆(粒状)		2
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		4
砂糖		1
赤色辛みそ		1
テンメンジャン		1
トウバンジャン		0.25
ごま油		0.2
でんぷん		1.5
水		15

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 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。

横浜市立高田東小学校の給食

10月

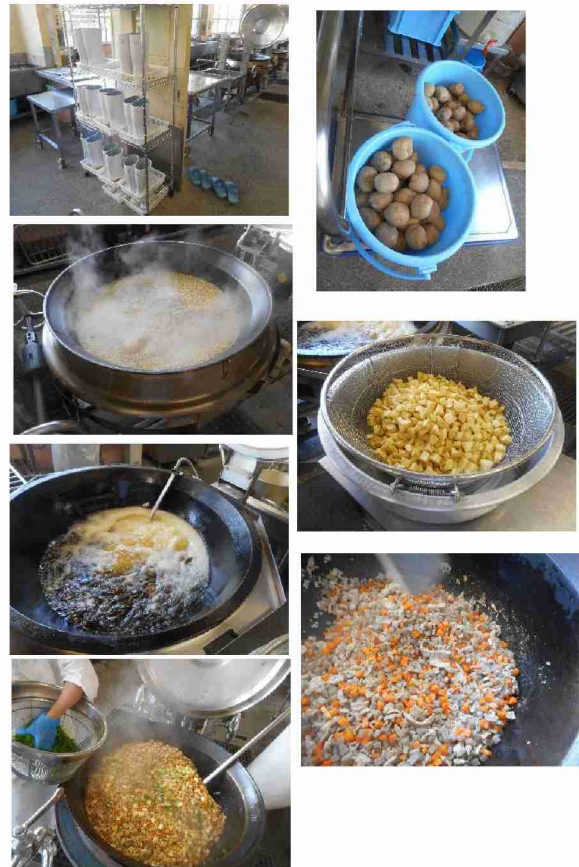
2018

●献立名●

ロールパン 牛乳 変わり五目豆 わかめスープ ラフランスゼリー



給食室の様子



わかめスープの作り方

- 1 だしをとる。
- 2 豆腐を切り、流水に通す。
- 3 ねぎ・えのきたけ・わかめを切る。
- 4 ごまを切る。
- 5 だし汁に豆腐・えのきたけを入れ、調味する。
- 6 煮えたら、ねぎ・わかめを入れる。
- 7 ごま・ごま油を入れる。



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

材料名	切り方	1人分(g)
木綿豆腐	1cm角	20
ねぎ	小口	5
えのきたけ	2cm	3
わかめ(生)	2cm	3
ごま(白)	切る	1
しょうゆ		1
塩		0.8
こしょう		0.02
ごま油		0.3
削り節・水		120

6月12日（金）

横浜市立高田東小学校



【献立名】

- ぶどうパン
- 牛乳
- コロッケ
- ボイルド
キャベツ
- 卵とトマトの
スープ

