

はいがパン 牛乳 カレービーンズシチュー 野菜ソテー みかん



カレービーンズシチュー

材料名	切り方	1人分 g
だいず		17
豚肉		15
チーズ（角）		3
じゃがいも	1.5cm角	45
たまねぎ	1.5cm角	45
にんじん	1cm角	10
にんにく	みじん	0.1
米油		0.7
◆小麦粉		2.5
◆マーガリン		2.5
◆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
食塩		0.65
水		50

（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 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。

野菜ソテーをクラスごとの食缶に秤で量って配食します



みかんを洗い、クラスごとに配食します



だいずをゆでます



カレールーを作ります



カレービーンズシチューを作ります



クラスごとに、パン、牛乳を詰め替えます



滝頭小学校

12月

December



の給食

ごはん 牛乳
変わりきんぴら
つみれ汁
納豆



つみれ汁		
材料	切り方	1人分 g
◆生つみれ		15
◆しょうが		0.6
◆淡色辛みそ		0.2
◆酒		0.3
◆でんぷん		0.5
だいこん	5mmいちょう	15
はくさい	短冊	15
ねぎ	小口	8
にんじん	5mmいちょう	8
淡色辛みそ		5
赤色辛みそ		1
酒		0.5
削り節・水		110

作り方	※給食室での作り方を紹介しています。
1	だしをとる。
2	はくさいを葉とともに分けて切る。
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	生つみれにしょうが汁・酒・みそ・でんぷんを混ぜる。
6	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・はくさいのもとを入れる。
7	煮えたら調味し、ねぎ・はくさいの葉を入れる。



削り節でだしをとります



クラスごとに牛乳を詰め替えます



しょうゆ、みりん、だしを煮立てて納豆のたれを作ります



生つみれをだし汁の中に摘み入れて、つみれ汁を作ります



変わりきんぴらを作ります



横浜市立滝頭小学校の給食


12月


はいがごはん りゅうにゅう

ツナそぼろ ごもくまめ

みそしる

●ツナそぼろ	ごぼう	8
まぐろ油漬(ﾌﾚｰｸ)	こんにゃく	8
まぐろ水煮(ﾌﾚｰｸ)	切り昆布	0.2
凍り豆腐(細)	しょうゆ	2
にんじん	砂糖	0.5
しょうが	みりん	0.5
しょうゆ	削り節・水	15
砂糖		
酒	●みそ汁	
水	じゃがいも	20
	たまねぎ	20
●五目豆	こまつな	6
だいず	淡色辛みそ	6
鶏肉	赤色辛みそ	1.5
にんじん	削り節・水	110

※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

削り節で
だしをとりますこんにゃくを
下ゆでしますだいずを
ゆでます

ツナそぼろを作ります



ツナそぼろ

- 1 まぐろ油漬をザルにあける。
- 2 まぐろ水煮を別容器にあける。
(汁も使用する)
- 3 にんじん・しょうがを切る。
- 4 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 5 水・調味料・しょうが・にんじんを入れ火にかける。煮立ったら、まぐろ油漬・水煮・凍り豆腐を入れ、汁がなくなるまで炒りつける。

五目豆

- 1 だいずをやわらかくゆでる。
- 2 切り昆布をもどす。
- 3 だしをとる。
- 4 こんにゃくを切り、下ゆでする。
- 5 にんじん・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
- 6 だし汁に切り昆布を入れ、やわらかくなったら、鶏肉・ごぼう・にんじん・こんにゃく・調味料を入れる。
- 7 煮えたら、だいずを入れ煮含める。

みそ汁

- 1 だしをとる。
- 2 こまつなを切り、下ゆでする。
- 3 たまねぎ・じゃがいもを切る。
- 4 だし汁にたまねぎ・じゃがいもを入れて煮る。
- 5 煮えたら、みそを入れる。
- 6 こまつなを入れる。

みそ汁を作ります

五目豆を
作ります

横浜市立滝頭小学校の給食



きのコスパゲティの作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
スパゲティ		35
まぐろ油漬(フレーク)		20
たまねぎ	うす	50
しめじ		12
ほうれんそう	2 c m	9
えのきたけ	2 c m	8
にんにく	みじん	0.2
オリーブ油		0.7
しょうゆ		2.1
食塩		0.7
黒こしょう		0.03

- 1 まぐろ油漬をザルにあける。
- 2 ほうれんそうを切り、ゆでる。
- 3 えのきたけを切り、しめじはほぐす。
- 4 たまねぎ・にんにくを切る。
- 5 釜にオリーブ油を入れ、弱火でにんにくを炒め、たまねぎを炒め、しめじ・えのきたけを入れる。
- 6 まぐろ油漬を入れ、調味する。
- 7 スパゲティをかためにゆでる。
- 8 スパゲティを入れる。
- 9 ほうれんそうを入れる。

ミキサーでドレッシングソースを作り
クラスごとの容器に配食します



フレンチサラダを
作ります



スパゲティをゆでます



きのコスパゲティを
作ります



給食室をのぞいてみよう



機械や包丁を使い、
野菜を切ります



ほうれんそうを
ゆでます

きゅうりを加熱処理し、
流水で冷まします

※加熱処理とは・・・
湯の温度85℃以上で
30秒以上ゆでること

横浜市立滝頭小学校の給食

2021年
6月



献立名

麦ごはん 牛乳 いわしのかば焼き ごまじょうゆあえ 呉汁



呉汁		
材料名	切り方	1人分(g)
だいず(水煮)		22
油揚げ	短冊	5
だいこん	5mm ちょう	10
ねぎ	小口	10
ごぼう	さがぎ	8
にんじん	3mm ちょう	5
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 だいずを別容器にあける。
- 2 だしをとる。
- 3 油揚げを油抜きし、切る。
- 4 ねぎ・だいこん・にんじん・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
- 5 だいずをミキサーですりつぶす。
- 6 だし汁に、にんじん・ごぼう・だいこんを入れ煮る。
- 7 煮えたら油揚げを入れ、だいず・みそ・ねぎを入れる。

きょうしつ
給食室をのぞいてみよう

ごまを炒ります



油揚げを熱湯に通し
油抜きをしてから
切ります



きゅうりを加熱し、
流水で冷まします



削り節で
だしをとります



いわしを油で
揚げます



ごまじょうゆあえを
作ります



呉汁を作ります



横浜市立滝頭小学校の給食

8月

2020年



献立名

あげパン 牛乳 野菜のスープ煮



あげパン

材料名	切り方	1人分(g)
コッペパン		87
揚げ油 (米油)		
グラニュー糖		3
砂糖		2
塩		0.02

野菜のスープ煮

材料名	切り方	1人分(g)
豚肉(厚)		40
じゃがいも	2 c m角	50
たまねぎ	1.5 c m角	50
キャベツ	短冊	40
にんじん	いちょう	20
パセリ	みじん	0.3
しょうゆ		0.8
酒		0.5
塩		0.9
こしょう		0.03
水		80

給食室の様子



たまねぎの皮をむきます



キャベツ・にんじんを切ります



回転釜に油を入れパンを揚げます



野菜のスープ煮を作ります



あげパンに砂糖をまぶし、クラスごとのパンケースに入れます。



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)



●あげパンの作り方

- 1 パンを、油の温度180℃で揚げる。
- 2 グラニュー糖・砂糖・塩を混ぜ、パンが熱いうちにまぶす。

●野菜のスープ煮の作り方

- 1 キャベツ・パセリ・にんじん・たまねぎ・じゃがいもを切る。
- 2 水に豚肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- 3 たまねぎ・にんじん・じゃがいもを入れ、煮えたらキャベツ・調味料を入れ、煮込む。
- 4 パセリを入れる。



横浜市立滝頭小学校の給食



●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



給食室の様子



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

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。

横浜市立滝頭小学校の給食



●献立名●

チーズパン 牛乳 夏野菜のスパゲティ コーンサラダ

給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
スパゲティ		30
まぐろ油漬(フレーク)		25
トマト	1.5cm角	40
たまねぎ	うす	30
ズッキーニ	4mm半月	20
なす	7mm半月	15
ピーマン	せん	7
にんにく	みじん	0.3
オリーブ油		0.7
塩		1.3
こしょう		0.03
バジル(乾)		0.05

夏野菜のスパゲティの作り方

- 1 まぐろ油漬をザルにあける。
- 2 ピーマンを切り、ゆでる。
- 3 トマト・なす・ズッキーニ・たまねぎ・にんにくを切り、なすは水につける。
- 4 釜にオリーブ油を入れ、弱火でにんにくを炒め、たまねぎ・なす・ズッキーニを炒め、トマトを入れ調味し、まぐろ油漬を入れる。
- 5 スパゲティをかためにゆでる。
- 6 スパゲティを入れバジルを入れる。
- 7 ピーマンを入れる。

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。



2月5日（金）

横浜市立滝頭小学校の給食

Gブロック



【献立名】

- ・茶飯（しょうゆ味）
- ・牛乳
- ・おでん
- ・煮びたし



おでんの作り方

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
うずら卵		20	1 だしをとる。
つみれ		10	2 結び昆布を洗い、だし汁で煮ておく。
利久揚げ	1/6	15	3 うずら卵をザルにあける。
一口がんもどき		15	4 利久揚げを油抜きし、切る。
じゃがいも	2.5cm 角	40	5 一口がんもどきを油抜きする。
だいこん	1.5cm いちよう	40	6 こんにゃくを切り、下ゆでする。
こんにゃく	三角	20	7 だいこん・じゃがいもを切り、だいこんは下ゆでする。
結び昆布		4	
しょうゆ		2.5	8 だし汁にこんにゃく・だいこん・じゃがいもを入れ調味し、煮含める。
みりん		2	
塩		0.3	9 利久揚げ・一口がんもどき・つみれ・うずら卵を入れ、弱火でさらに煮含める。
削り節(薄)・水		80	