

ごはん 牛乳 さばのみそ煮 磯香あえ けんちん汁



けんちん汁

材料名	切り方	1人分 g
木綿豆腐	1 c m 角	15
きざみ油揚げ		5
だいこん	5 mm ちょう	10
にんじん	3 mm ちょう	10
こまつな	2 c m	9
ごぼう	さががき	5
ねぎ	小口	5
ごま油		0.5
しょうゆ		3.5
食塩		0.35
削り節・だし昆布・水		110

（給食室での作り方を紹介します）

- 1 削り節・昆布でだしをとる。
- 2 豆腐を切り、流水に通す。
- 3 きざみ油揚げ（冷凍）を熱湯に通す。
- 4 こまつなを切り、下ゆでする。
- 5 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。
- 6 ごま油を熱し、ごぼう・にんじん・だいこんを炒める。
- 7 だし汁を入れ、煮る。
- 8 煮えたら調味し、豆腐・油揚げ・ねぎを入れる。
- 9 こまつなを入れる。



野菜は流水で
3回洗います



だいこんの
皮をむきます



昆布・削り節で
だしをとります



さばのみそ煮を
クラスごとに
配食します



けんちん汁を作ります



キャベツを
ゆでます

磯香あえを
作ります



田奈小学校

の給食

July
7月

ごはん
牛乳
白身魚のチリソース
ゆで野菜
はるさめスープ



白身魚のチリソース		
材料	切り方	1人分 g
メルルーサ（角）		40
凍り豆腐		6
でんぷん		5
揚げ油（米油）		
ねぎ	小口	10
にんにく	みじん	0.4
しょうが	みじん	0.4
米油		0.4
トマトケチャップ		7
しょうゆ		1.3
砂糖		0.35
食塩		0.05
トウバンジャン		0.1
水		15

- 作り方
- ※給食室での作り方を紹介しています。
- 1

ねぎ・にんにく・しょうがを切る。
- 2

凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 3

凍り豆腐・メルルーサにでんぷんをまぶし、油の温度170～180℃で揚げる。
- 4

釜に油を入れ、にんにく・しょうがを弱火で炒め、トウバンジャン・ねぎを炒め、調味料と水を入れて煮る。
- 5

メルルーサ・凍り豆腐を入れる。



白身魚のチリソース
を作ります



たまねぎの皮を
むきます



フードカッターで
しょうが、にんにく
を切ります



野菜は流水で
3回洗います



はるさめスープ
を作ります



もやしをゆでます

横浜市立田奈小学校の給食



むぎごはん りゅうにゅう

ひじきごはんのぐ

きびなごフライ みそしる

●ひじきごはんの具		●みそ汁	
油揚げ	5	じゃがいも	15
凍り豆腐（細）	3	たまねぎ	25
にんじん	12	こまつな	9
ひじき	2	えのきたけ	5
ごま（白）	2	淡色辛みそ	5.5
米油	0.5	赤色辛みそ	2
しょうゆ	3.5	かたくちいわし・水	
砂糖	1.3		110
みりん	0.5		
削り節・水	10		
●きびなごフライ			
きびなごフライ	45		
揚げ油（米油）			

※給食室での作り方を紹介しています。

ひじきごはんの具

- 1 ひじきをもどし、水をきる。
- 2 だしをとる。
- 3 油揚げを油抜きし、切る。
- 4 にんじんを切る。
- 5 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 6 ごまを切る。
- 7 油を熱し、ひじき・にんじんを炒め、だし汁・調味料・凍り豆腐・油揚げを入れ、煮含める。（汁が少し残る程度）
- 8 ごまを入れる。

みそ汁

- 1 だしをとる。
- 2 こまつなを切り、下ゆでする。
- 3 じゃがいも・たまねぎ・えのきたけを切る。
- 4 だし汁にじゃがいも・たまねぎ・えのきたけを入れて煮る。
- 5 みそを入れる。
- 6 こまつなを入れる。



給食室をのぞいてみよう



にんじんの皮をむきます



かたくちいわしでだしをとります



みそ汁を作ります

きびなごフライを揚げます



ひじきごはんの具を作ります



横浜市立田奈小学校の給食

献立名

はいがごはん
牛乳
いわしのかば焼き
磯香あえ
さつま汁

さつま汁の作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
鶏肉		10
油揚げ	短冊	5
さつまいも	7mmいちょう	20
だいこん	5mmいちょう	10
ねぎ	小口	10
ごぼう	さがき	8
こんにゃく	短冊	10
淡色辛みそ		6
赤色辛みそ		2
削り節・水		110

- 1 だしをとる。
- 2 油揚げを油抜きし、切る。
- 3 こんにゃくを切り、下ゆです。
- 4 ねぎ・だいこん・さつまいも・ごぼうを切り、さつまいも・ごぼうは水につける。
- 5 だし汁に鶏肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- 6 ごぼう・だいこん・こんにゃく・さつまいもを入れる。
- 7 煮えたら油揚げを入れ、みそ・ねぎを入れる。

給食室をのぞいてみよう

こんにゃくを切り、
下ゆでします



さつま汁を作ります



削り節で
だしをとります



いわしにでんぷん・
米粉をまぶして
揚げます



キャベツを
ゆでます



かばやきのたれを
かけます



磯香あえを
作ります



横浜市立田奈小学校の給食

2021年
12月



献立名

ごはん 牛乳 変わりきんぴら つみれ汁



変わりきんぴら		
材料名	切り方	1人分(g)
さつまいも	短冊	15
豚肉		10
じゃがいも	せん	30
ごぼう	さがき	8
にんじん	せん	8
つきこんにゃく	3 c m	8
ごま (白)		2
米油		0.5
しょうゆ		3
砂糖		1.3
酒		0.4
七味唐辛子		0.01
水		3

給食室をのぞいてみよう



じゃがいもの皮は
機械でむきます
芽は手作業で
取り除きます



生つみれに
調味料等を混ぜます

つみれ汁を作ります



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 さつまいもを油抜きし、切る。
- 2 つきこんにゃくを切り、下ゆでする。
- 3 にんじん・じゃがいも・ごぼうを切り、
ごぼうは水につける。
- 4 ごまを切る。
- 5 油を熱し、豚肉・ごぼう・
つきこんにゃく・にんじんを炒める。
- 6 水を入れ、煮えたらさつまいもを
入れ、調味する。
- 7 じゃがいもを入れる。
- 8 ごま・七味唐辛子を入れる。



変わりきんぴら
を作ります



横浜市立田奈小学校の給食

2020年



献立名 親子丼（ごはん） 牛乳 すまし汁 黒みつかん



すまし汁		
材料名	切り方	1人分(g)
絹ごし豆腐	1cm角	20
ねぎ	小口	10
ほうれんそう	2cm	9
えのきたけ	2cm	5
しょうゆ		0.5
酒		1
塩		0.7
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 だしをとる。
- 2 豆腐を切り、流水に通す。
- 3 ほうれんそうを切り、下ゆでする。
- 4 ねぎ・えのきたけを切る。
- 5 だし汁に、えのきたけを入れる。
- 6 煮えたら調味し、豆腐・ねぎを入れる。
- 7 ほうれんそうを入れる。

給食室の様子



親子丼の具を作ります

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



すまし汁を作ります



きな粉をクラスごとに分けます



横浜市立田奈小学校の給食

2019年



●献立名●

ごはん 牛乳 親子煮 からししょうゆあえ だいずとじゃこの炒り煮



給食室の様子



親子煮

材料名	切り方	1人分(g)
鶏卵		40
鶏肉		20
凍り豆腐		3
じゃがいも	1 cm ちょう	35
たまねぎ	うす	50
にんじん	3mm ちょう	12
糸みつば	2 cm	3
米油		0.7
しょうゆ		5.5
砂糖		2
みりん		1
塩		0.4
削り節・水		10

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 糸みつば・にんじん・たまねぎ・じゃがいもを切る。
- 3 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 4 鶏卵を割る。
- 5 油を熱し、鶏肉・にんじんを炒める。
- 6 じゃがいもを炒める。
- 7 だし汁・調味料を入れ、たまねぎ・凍り豆腐を入れて煮る。
- 8 鶏卵をといて流し入れ、静かにへらを入れる。
- 9 糸みつばを入れる。

横浜市立田奈小学校の給食

5月

●献立名●

はいがごはん 牛乳 麻婆豆腐 中華あえ

給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
もやし		40
きゅうり	2mm輪	10
にんじん	せん	5
ごま(白)	切る	2
◆しょうゆ		2
◆砂糖		1
◆酢		2
塩		0.2
ごま油		0.2
ラー油		0.05

中華あえの作り方

- 1 甘酢を作る。
- 2 ごまを炒って、切りごまにする。
- 3 きゅうり・にんじんを切り、加熱処理する。
- 4 もやしをゆでる。
- 5 配食直前に野菜の水をきり、甘酢・ごま・ごま油・ラー油を入れあえる。

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。



9月8日（木）

横浜市立田奈小学校の給食

D ブロック



【献立名】

- ・はいがごはん
- ・牛乳
- ・鶏ごぼうごはん
の具
- ・じゃがいもの
そぼろ煮
- ・すまし汁

じゃがいものそぼろ煮の作り方

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
豚肉（ひき）		10	1 にんじん・じゃがいも・しょうがを切る。
じゃがいも	2.5cm 角	55	2 釜に油を入れ、弱火でしょうがを炒め、ひき肉・にんじんを炒め調味し、水を入れて煮る。
にんじん	いちょう	10	3 じゃがいもを入れ、煮含める。
しょうが	みじん	0.2	4 水溶きでんぷんを入れる。
米油		0.7	
しょうゆ		3	
砂糖		1	
みりん		0.6	
でんぷん		0.3	
水		8	