

麦ごはん 牛乳 肉じゃが からししょうゆあえ だいずとじゃこの炒り煮



だいずとじゃこの炒り煮

材料名	切り方	1人分 g
だいず（水煮）		13
ちりめんじゃこ		3
炒りごま（白）		2
米油		0.2
しょうゆ		1
砂糖		0.7
酒		1
水		0.8

（給食室での作り方を紹介します）

- 1 だいずを別容器にあける。
- 2 ちりめんじゃこを熱湯に通し、弱火でから炒りする。
- 3 油を熱し、だいずを炒め、調味料・水を入れる。
- 4 調味料が煮ついたら、ちりめんじゃこを入れ、混ぜ合わせる。
- 5 ごまを入れる。
（やわらかめに仕上げる）



野菜は流水で
3回洗います



こまつな、もやしをゆでて
流水で冷まします



ちりめんじゃこを熱湯に
通し、から炒ります



からししょうゆ
あえを作ります



だいずとじゃこ
の炒り煮を
作ります



肉じゃがを作ります



鳥が丘小学校

の給食

December
12月



ごはん 牛乳
ひじきごはんの具
ししゃもフライ
のっぺい汁



のっぺい汁		
材料	切り方	1人分 g
鶏肉		8
さといも	8 mm半月	15
だいこん	5 mmいちよう	20
ねぎ	小口	10
こまつな	2 c m	9
にんじん	5 mmいちよう	8
しょうゆ		3
食塩		0.4
でんぷん		1
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	こまつなを切り、下ゆでする。
3	さといも・だいこん・ねぎ・にんじんを切る。
4	だし汁に鶏肉を入れ、アクをとりながら煮る。
5	だいこん・にんじん・さといもを入れ、煮えたら調味する。
6	水溶きでんぷんを入れ、ねぎを入れる。
7	こまつなを入れる。



削り節で
だしを
とります

ししゃもフライを
揚げます



ひじきごはんの具
を作ります



のっぺい汁を作り
クラスごとの食缶
に配食します

横浜市立鳥が丘小学校の給食



ごはん ぎゅうにゅう

かつおのごまみそあえ

きゅうりのばいにくあえ すましじる

●かつおのごまみそあえ		●きゅうりの梅肉あえ	
かつお（角）	50	きゅうり	45
凍り豆腐	5	梅干し（ペースト）	1.5
でんぷん	5	しょうゆ	0.3
揚げ油（米油）		みりん	0.3
ごま（白）	3	塩	0.05
しょうが	0.7		
しょうゆ	1.6	●すまし汁	
砂糖	1.5	うずら卵（缶）	16
甘みそ	5	ねぎ	10
酒	1	こまつな	9
水	18	えのきたけ	8
		しょうゆ	0.6
		酒	1
		塩	0.7
		削り節・だし昆布・水	120

※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

昆布・削り節で
だしをとります

かつおのごまみそあえ

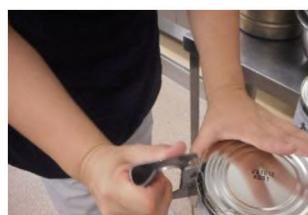
- 1 しょうがをすり、汁にする。
- 2 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 3 ごまを炒って切りごまにする。
- 4 凍り豆腐・かつおにでんぷんをまぶし
油の温度160℃～170℃で揚げる。
- 5 調味料・水を煮立て、しょうが汁・
凍り豆腐・かつおを入れる。
- 6 ごまを入れる。

きゅうりの梅肉あえ

- 1 しょうゆ・みりんをひと煮立ちさせる。
- 2 きゅうりを切り、加熱処理する。
- 3 梅干し（ペースト）を調味料でのばす。
- 4 配食直前にきゅうりの水をきり、
塩をふり、調味料であえる。

すまし汁

- 1 削り節・昆布でだしをとる。
- 2 うずら卵缶をザルにあける。
- 3 こまつなを切り、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 うずら卵を入れ、煮えたら調味する。
- 7 ねぎを入れる。
- 8 こまつなを入れる。

うずら卵缶を
あけますきゅうりの
梅肉あえを
作りますすまし汁を
作りますかつおのごまみそあえ
を作ります



横浜市立鳥が丘小学校の給食

献立名

麦ごはん
牛乳
肉そぼろ
ごまじょうゆあえ
月見汁

月見汁の作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
しらたま(冷)		30
鶏肉(小角)		15
ねぎ	小口	10
こまつな	2 c m	9
にんじん	せん	8
しょうゆ		0.5
酒		1
塩		0.75
削り節・だし昆布・水		120

- 1 削り節・昆布でだしをとる。
- 2 しらたまを別容器にあける。
- 3 こまつなを切り、下ゆでする。
- 4 ねぎ・にんじんを切る。
- 5 だし汁に鶏肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- 6 にんじんを入れ、煮えたら調味し、しらたま・ねぎを入れる。
- 7 こまつなを入れる。

肉そぼろを作ります

もやしをゆめます

給食室をのぞいてみよう



昆布・削り節でだしをとります



野菜は流水で3回洗います



機械や包丁を使い、材料を切ります



ごまじょうゆあえを作ります



月見汁を作ります



横浜市立鳥が丘小学校の給食

2021年
10月



献立名

はいがごはん 牛乳 ツナそぼろ おひたし 呉汁



呉汁		
材料名	切り方	1人分(g)
だいず(水煮)		20
油揚げ	短冊	5
だいこん	5mm ちょう	15
ねぎ	小口	10
ごぼう	さがぎ	10
にんじん	3mm ちょう	8
淡色辛みそ		6
赤色辛みそ		2
削り節・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 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・にんじん・だいこん・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 だし汁にごぼう・にんじん・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。

きょういくしつ

給食室をのそいてみよう

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



えのきたけ・ほうれんそう
をゆでます



ツナそぼろを作ります



呉汁を作ります



だいずを入れます



みそを入れます



横浜市立鳥が丘小学校の給食

2020年



献立名

はいがごはん 牛乳 いわしのかば焼き みそ汁



いわしのかば焼き

材料名	切り方	1人分(g)
いわし		40(2枚)
でんぷん		2
米粉		1
揚げ油(米油)		
しょうが		0.5
しょうゆ		3.5
砂糖		2.6
みりん		0.85
でんぷん		0.2
水		8

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 しょうがをすり、汁にする。
- 2 たれを作る。
- 3 いわしにでんぷん・米粉をまぶし、油の温度160～170℃で揚げる。
- 4 いわしが熱いうちにたれをからめる。



給食室の様子



いわしにでんぷん・米粉をまぶし、油で揚げます



クラスごとのバットに並べ、たれをからめます



横浜市立鳥が丘小学校の給食

2019年



●献立名●

はいが食パン 牛乳 チリコンカーン キャベツサラダ あまなつみかん



給食室の様子



チリコンカーン

材料名	切り方	1人分(g)
豚肉(ひき)		20
だいず		17
たまねぎ	1 cm角	35
カットトマト(缶)		30
にんじん	1 cm角	12
パセリ	みじん	0.8
にんにく	みじん	0.1
マカロニ(シェル)		8
米油		0.7
小麦粉		1.5
トマトケチャップ		5
中濃ソース		2
しょうゆ		1
ワイン(赤)		0.5
塩		0.65
こしょう		0.02
チリパウダー		0.2
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 だいずをやわらかくゆでる。
- 2 カットトマト缶を汁ごと別容器にあげる。
- 3 にんじん・たまねぎ・にんにく・パセリを切る。
- 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、豚肉を炒める。
- 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。
- 10 パセリを入れる。

横浜市立鳥が丘小学校の給食

6月

●献立名●

麦ごはん 牛乳 あじのあんかけ ごま酢あえ かきたま汁



給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
あじフィレ		50
でんぷん		3
揚げ油(米油)		5
◆しょうが	汁	0.5
◆しょうゆ		3.5
◆砂糖		2.8
◆みりん		1
◆でんぷん		0.2
◆水		10

あじのあんかけの作り方

- 1 しょうがをすり、汁にする。
- 2 たれを作る。
- 3 あじにでんぷんをまぶし、油の温度 160～170℃で揚げる。
- 4 あじが熱いうちにたれをからめる。

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4日（金）

横浜市立鳥が丘小学校の給食

F ブロック



【献立名】

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・煮魚
- ・磯香あえ
- ・とうがんのスープ



とうがんのすまし汁の作り方

給食の作り方です。参考してみてくださいね。

材料	切り方	一人分 g	作り方
鶏肉		15	1 だしをとる。
とうがん	1cmいちょう	25	2 こまつなを切り、下ゆでする。
にんじん	せん	10	3 とうがん・にんじん・ねぎを切る。
こまつな	2cm	9	4 しょうがをすり、汁にする。
ねぎ	斜め	5	5 だし汁に鶏肉を入れ、アクをとりながら煮る。
しょうが	汁	0.3	6 とうがんを入れ、煮えたらにんじんを入れる。
しょうゆ		0.8	7 ねぎを入れ、調味する。
酒		1	8 水溶きでんぷんを入れ、しょうが汁を入れる。
塩		0.9	9 こまつなを入れ、火を止める。
でんぷん		0.5	
削り節(薄)・水		120	