

ごはん 牛乳 あじのピリ辛ソース ゆで野菜 卵とトマトのスープ



卵とトマトのスープ		
材料名	切り方	1人分 g
鶏卵		25
木綿豆腐	1 c m 角	20
豚肉		5
トマト	1. 5 c m 角	15
たまねぎ	うす	15
しょうが		0.2
しょうゆ		1
酒		0.5
食塩		0.7
こしょう		0.02
でんぷん		1
チキンブイヨン		10
水		100

（給食室での作り方を紹介します）

- 1 豆腐を切り、流水に通す。
- 2 チキンブイオンを別容器にあける。
- 3 トマト・たまねぎを切る。
- 4 しょうがをすり、汁にする。
- 5 鶏卵を割る。
- 6 水に豚肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- 7 チキンブイオン・たまねぎを入れ、煮えたらトマトを入れ調味し、豆腐・水溶きでんぷんを入れる。
- 8 鶏卵をといいて流し入れる。
- 9 しょうが汁を入れる。



もやしをゆでます

卵を1個ずつ確認しながら割ります



ゆで野菜をクラスごとの食缶に秤で量って配食します



卵とトマトのスープを作ります



あじのピリ辛ソースを作ります



子どもたちに給食室の様子を知らせています



戸塚小学校

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。



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



機械や包丁を使い
野菜を切ります



しょうゆ、みりん、
だしを煮立てて納豆の
たれを作ります



変わりきんぴらを
作ります





横浜市立戸塚小学校の給食



ごはん ぎゅうにゅう
さばのみそに きんぴら
のっぺい汁

●さばのみそ煮		砂糖	1
さば	60	酒	0.7
しょうが	1.2	水	3
しょうゆ	1		
砂糖	3.5	●のっぺい汁	
淡色辛みそ	3	鶏肉	10
赤色辛みそ	1.8	さといも	15
みりん	1.4	だいこん	20
酒	1	にんじん	10
水	10	ねぎ	10
		しめじ	5
●きんぴら		しょうゆ	3
ごぼう	25	塩	0.35
にんじん	10	でんぷん	1
ごま（白）	2	削り節・水	105
ごま油	0.5		
しょうゆ	2.1		

※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



さばのみそ煮

- 1 しょうがを切る。
- 2 調味料・水を煮立たせ、しょうが・さばを入れる。
表面を平らにし、沸騰するまで強火で煮る。
- 3 煮汁が上がったら、落としぶたをし、
釜を回転させながら中火から弱火で煮る。
- 4 煮えたら火を止め、冷ます。

きんぴら

- 1 にんじん・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
- 2 ごま油を熱し、ごぼう・にんじんを炒める。
- 3 水を入れて、火が通ったら調味する。
- 4 ごまを入れる。



のっぺい汁

- 1 だしをとる。
- 2 ねぎ・にんじん・だいこん・さといもを切る。
- 3 しめじはほぐす。
- 4 だし汁に鶏肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- 5 にんじん・だいこん・しめじ・さといもを入れ、
煮えたら調味する。
- 6 水溶きでんぶんを入れ、ねぎを入れる。



きんぴらを
作ります

機械や包丁を使い、
野菜を切ります



さばのみそ煮
を作ります



のっぺい汁を作ります





横浜市立戸塚小学校の給食



豚汁の作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
木綿豆腐	1 c m角	20
豚肉		10
じゃがいも	7 mmいちよう	20
だいこん	5 mmいちよう	10
にんじん	3 mmいちよう	8
ねぎ	小口	6
こまつな	2 c m	6
ごぼう	ささがき	5
こんにゃく	短冊	10
淡色辛みそ		6.5
赤色辛みそ		2
削り節・水		110

- 1 だしをとる。
- 2 豆腐を切り、流水に通す。
- 3 こんにゃくを切り、下ゆでする。
- 4 こまつなを切り、下ゆでする。
- 5 ねぎ・にんじん・だいこん・
じゃがいも・ごぼうを切り、
ごぼうは水につける。
- 6 だし汁に豚肉を入れ、アクを
とりながら煮る。
- 7 ごぼう・だいこん・にんじん・
じゃがいも・こんにゃくを入れ煮る。
- 8 煮えたら豆腐・みそ・ねぎを
入れる。
- 9 こまつなを入れる。



給食室をのぞいてみよう



機械や包丁を使い、
材料を切ります



こんにゃくを切り、
下ゆでします



ツナそぼろ
を作ります



豚汁を作ります

みそを溶いて
おきます



削り節でだしをとります



ツナそぼろを
クラスごとの食缶
に配食します

横浜市立戸塚小学校の給食

4月

2021年



献立名

麦ごはん 牛乳 ツナそぼろ 豚汁



ツナそぼろ		
材料名	切り方	1人分(g)
まぐろ油漬(フレク)		35
まぐろ水煮(フレク)		20
にんじん	みじん	15
しょうが	みじん	0.5
しょうゆ		1.5
砂糖(上白)		1.3
みりん		0.3
酒		1

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 まぐろ油漬をザルにあける。
- 2 まぐろ水煮をボールにあける。
(汁も使用する)
- 3 にんじん・しょうがを切る。
- 4 調味料・しょうが・にんじんを入れ
火にかける。煮立ったら、まぐろ水煮・
油漬を入れ、汁がなくなるまで
炒りつける。

給食室をのぞいてみよう



豚汁に入れる豆腐は全部で21kg
50丁以上あります



機械や包丁を使い、
野菜を切ります



みそを溶いて
おきます



削り節で
だしをとります



ツナそぼろを
作ります



豚汁を作ります
出来上がりの温度を
確認します



クラスごとの食缶に
配食します



横浜市立戸塚小学校の給食

2020年



献立名 麦ごはん 牛乳 ツナそぼろ 豚汁



豚汁

材料名	切り方	1人分(g)
木綿豆腐	1 cm角	20
豚肉		10
じゃがいも	7mmいちよう	15
だいこん	5mmいちよう	15
にんじん	3mmいちよう	8
ごぼう	さがき	8
ねぎ	小口	6
こまつな	2 c m	6
こんにやく	短冊	10
淡色辛みそ		6.5
赤色辛みそ		2
削り節・水		110

給食室の様子



削り節で
だしをとります



野菜裁断機で
ごぼうをさがき
に切ります



豚肉を入れて
いるところです



ツナそぼろを
作っている様子



出来上がりの
温度を測ります

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 だしをとる。
- 2 豆腐を切り、流水に通す。
- 3 こんにやくを切り、下ゆでする。
- 4 こまつなを切り、下ゆでする。
- 5 ねぎ・にんじん・だいこん・
じゃがいも・ごぼうを切り、
ごぼうは水につける。
- 6 だし汁に豚肉を入れ、アクを
とりながら煮る。
- 7 ごぼう・だいこん・にんじん・
じゃがいも・こんにやくを入れ煮る。
- 8 煮えたら豆腐・みそ・ねぎを
入れる。
- 9 こまつなを入れる。

横浜市立戸塚小学校の給食

2019年



●献立名●

丸パン 牛乳 魚フライ 野菜のスープ煮



野菜のスープ煮

材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		10
じゃがいも	1.5cm角	55
たまねぎ	1.5cm角	50
キャベツ	短冊	45
にんじん	乱	15
パセリ	みじん	0.5
しょうゆ		0.5
塩		1.1
黒こしょう		0.02
豚骨・水		60

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 パセリ・キャベツ・にんじん・たまねぎ・じゃがいもを切る。
- 3 スープに豚肉を入れ、にんじん・たまねぎ・じゃがいもを入れて煮る。
- 4 煮えたらキャベツ・調味料を入れ、煮込む。
- 5 パセリを入れる。

給食室の様子



横浜市立戸塚小学校の給食



●献立名●

はいが食パン 牛乳 チリコンカーン コーンサラダ ぶどう



給食室の様子



ぶどうは加熱処理
(湯の温度85℃以上で
30秒以上加熱)をして
います。



材料名	切り方	1人分(g)
牛肉(ひき)		25
だいず		17
たまねぎ	1cm角	50
カットトマト(缶)		35
にんじん	1cm角	20
にんにく	みじん	0.1
米油		0.7
小麦粉		2
トマトケチャップ		3
中濃ソース		2
しょうゆ		1
ワイン(赤)		1
塩		0.6
こしょう		0.02
チリパウダー		0.25
水		15

チリコンカーンの作り方

- 1 だいずをやわらかくゆでる。
- 2 トマト缶(カット)を汁ごと別容器にあける。
- 3 にんじん・たまねぎ・にんにくを切る。
- 4 小麦粉を色づくまでから炒りする。
- 5 釜に油を入れ、弱火でにんにくを炒め、牛肉を炒める。
- 6 たまねぎ・にんじんを入れ、よく炒め、水を加えて煮る。
- 7 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。
- 8 小麦粉をふり入れ、弱火で煮込み、ワイン・チリパウダーを入れる。



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

10月 8日(木)

横浜市立戸塚小学校の給食 Gブロック



【献立名】

- ぶどうパン
- 牛乳
- ししゃもフライ
- ボイルドキャベツ
- にんじんポタージュ



にんじんポタージュの作り方

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
じゃがいも	うす	20	1 にんじん・たまねぎ・じゃがいもを切る。
にんじん	うす	30	2 ホワイトルーを作る。
たまねぎ	うす	20	(小麦粉とマーガリンを炒め
米油		0.5	ホワイトルーを作る。)
小麦粉		2	3 にんじんに分量の水から適量を加え、
マーガリン		2	柔らかく煮てミキサーにかける。
牛乳		30	4 油を熱し、たまねぎをよく炒め、
豆乳		30	じゃがいもを入れ、さらに炒める。分量
脱脂粉乳		6	の水から適量を加え、柔らかく煮て、
塩		0.8	ミキサーにかける。
こしょう		0.03	5 ミキサーにかけた野菜を釜に入れ、
水		60	残りの水を加え、煮立ったら調味し、
			ルーを入れ、よく煮込む。
			6 牛乳・といた脱脂粉乳・豆乳を入れ、
			弱火で煮込む。