

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

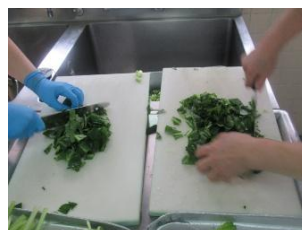
材料名	切り方	1人分 g
鶏肉		15
油揚げ	せん	5
凍り豆腐（細）		2
ごぼう	ささがき	15
にんじん	せん	10
さやいんげん	ななめ	3
米油		0.5
しょうゆ		2
砂糖		1.2
酒		1.5
食塩		0.15
水		5

（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



削り節でだしを
とります



こまつなを
下ゆでします

鶏ごぼうごはんの
具を作ります



みそ汁を作ります



ぶどう豆を作り、
クラスごとの食缶に
秤で量って配食します



都田小学校

September 9月 の給食

はいがごはん 牛乳
豚丼の具
ぶどう豆
さつま汁

豚丼の具		
材料	切り方	1人分g
豚肉		45
たまねぎ	うす	20
こまつな	2 c m	9
しめじ		7
しょうが	みじん	0.3
しらたき	3 c m	10
米油		0.7
しょうゆ		4.3
砂糖		1.3
みりん		1.3
酒		1.5



作り方	※給食室での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	こまつなを切り、ゆでる。
3	しめじをほぐし、たまねぎ・しょうがを切る。
4	釜に油を入れ、弱火でしょうがを炒め、豚肉・たまねぎ・しらたきを入れよく炒める。
5	しめじ・調味料を入れ、煮る。（汁が少し残る程度）
6	こまつなを入れる。



野菜は流水で3回洗います



にんじん・だいこん・たまねぎの皮をむきます



こまつなをゆでます



豚丼の具を作ります



ぶどう豆を作ります



みそをだして溶いておきます

さつま汁を作ります



横浜市立都田小学校の給食



はいがごはん

ビーフカレー ごま酢あえ

プルーンはっこうにゅう

●ビーフカレー		●ごま酢あえ	
牛肉	20	きゅうり	25
じゃがいも	55	切干しだいこん	4
たまねぎ	60	ごま（白）	3
にんじん	15	しょうゆ	2.8
しょうが	0.5	砂糖	1.5
にんにく	0.3	酢	2.8
米油	0.7	塩	0.1
小麦粉	8		
マーガリン	7	●プルーンはっこう乳	
カレー粉	1		200ml
トマトケチャップ	2		
中濃ソース	2		
しょうゆ	2		
塩	0.8		
水	80		

※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

じゃがいもの芽を取り除きます

たまねぎの皮をむきます



機械や包丁を使い、野菜を切ります



ビーフカレー

- 1 にんじん・たまねぎ・じゃがいも・にんにく・しょうがを切る。
- 2 カレールーを作る。
- 3 釜に油を入れ、弱火でにんにく・しょうがを炒め、たまねぎを入れてよく炒め、牛肉と1/3量のカレー粉・少量の塩を加えて炒める。
- 4 にんじん・じゃがいもを入れ、さらに炒め、水を加えて煮込む。
- 5 煮えたら調味料を入れる。
- 6 ルーを入れて弱火でよく煮込む。

ごま酢あえ

- 1 甘酢を作る。
- 2 切干しだいこんをもどして切り、再沸騰するまでゆでる。
- 3 ごまは炒って、切りごまにする。
- 4 きゅうりを切り、加熱処理する。
- 5 切干しだいこんを甘酢であえ、30分程度つける。
- 6 配食直前にきゅうりの水をきり、ごまを入れ、あえる。

カレールーを作ります



ビーフカレーを作ります



ごま酢あえを作ります





横浜市立都田小学校の給食



ジャガマーボーの作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
豚肉(ひき)		20
乾燥大豆(粒状)		2
じゃがいも	1. 5 cm角	60
たまねぎ	1 cm角	30
にんじん	5 mmいちよう	10
ピーマン	1 cm角	5
赤ピーマン	1 cm角	5
しょうが	みじん	0.4
にんにく	みじん	0.2
米油		0.7
トマトケチャップ		1.5
しょうゆ		3.3
砂糖		0.5
淡色辛みそ		3.5
トウバンジャン		0.2
でんぶん		1
水		20

- 1 ピーマンを切り、ゆでる。
- 2 赤ピーマン・にんじん・たまねぎ・にんにく・しょうがを切る。
- 3 ジャがいもを切る。
- 4 乾燥大豆をもどす。
- 5 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。
- 6 豚肉・乾燥大豆・たまねぎ・にんじん・じゃがいもを炒める。
- 7 赤ピーマンを入れ、炒める。
- 8 水・調味料を入れて煮る。
- 9 水溶きでんぶんを入れる。
- 10 ピーマンを入れる。

ジャガマーボーを作ります



給食室をのぞいてみよう



じゃがいもの芽を取り除きます



卵を1個ずつ確認しながら割ります



中華スープを作ります



別鍋でアレルギー除去食を作ります



横浜市立都田小学校の給食

2021年
12月



献立名

ごはん 牛乳 さばのあんかけ ほうとう みかん



ほうとう		
材料名	切り方	1人分(g)
ほうとう(冷凍)		30
豚肉		5
油揚げ	短冊	5
かぼちゃ(冷凍)		20
だいこん	5 mm ちょう	10
ねぎ	ななめ	10
こまつな	2 c m	9
にんじん	3 mm ちょう	5
ごぼう	さがき	5
しょうゆ		1
淡色辛みそ		5
赤色辛みそ		1
削り節・水		120

給食室をのぞいてみよう



だいこん・にんじんの皮をむきます



さばにでんぶんと米粉をまぶし、揚げます



揚げたさばに、あんをかけます

かぼちゃ(冷凍)・ほうとう(冷凍)を袋からあけ、容器に入れます



ほうとうを作ります



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 だしをとる。
- 2 ほうとう・かぼちゃを別容器にあける。
- 3 油揚げを油抜きし、切る。
- 4 こまつなを切り、下ゆでする。
- 5ねぎ・にんじん・だいこん・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・にんじんを入れる。
- 8 煮えたら油揚げを入れ調味する。
- 9 ほうとう・かぼちゃ・ねぎを入れる。
- 10 こまつなを入れる。

横浜市立都田小学校の給食

2020年



献立名 ごはん 牛乳 生揚げと豚肉のみそ炒め かきたま汁



生揚げと豚肉のみそ炒め

材料名	切り方	1人分(g)
◆生揚げ	2 c m角	60
◆しょうゆ		1.5
◆砂糖		1.5
◆水		10
豚肉		15
しょうゆ		0.3
酒		1
たまねぎ	2 c m角	40
にんじん	5mmいちょう	8
チンゲンサイ	2 c m角	5
しょうが	みじん	1
米油		0.7
しょうゆ		0.5
赤色辛みそ		2.5
トウバンジャン		0.2
でんぷん		0.5
水		5

給食室の様子



野菜は流水で
3回洗います



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 生揚げを油抜きして切り、別煮する。
- 2 チンゲンサイを葉とともに分けて切る。
- 3 たまねぎ・にんじん・しょうがを切る。
- 4 釜に油を入れ、弱火でしょうがを炒め、トウバンジャンを入れる。
- 5 豚肉を炒め、酒・しょうゆをふり入れる。
- 6 たまねぎ・にんじんを入れてよく炒め、調味する。
- 7 チンゲンサイのもとを入れ炒め、火が通ったら、葉を入れる。
- 8 水溶きでんぷんを入れ、生揚げを入れる。

みそとしょうゆ
を混ぜておきます



卵は1個ずつ確認
しながら割ります



かきたま汁を
作ります



削り節と昆布で
だしをとります



生揚げを別釜で
煮ておきます



横浜市立都田小学校の給食



ぶどうパン 牛乳 きのことスパゲティ フレンチサラダ チーズ



給食室の様子



きのこスパゲティ

材料名	切り方	1人分(g)
スパゲティ		35
まぐろ油漬(ルー)		20
たまねぎ	うす	35
ほうれんそう	2 cm	10
しめじ		12
えのきたけ	2 cm	8
にんにく	みじん	0.2
オリーブ油		0.7
しょうゆ		2.1
塩		0.7
黒こしょう		0.03

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 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。

横浜市立都田小学校の給食



●献立名●

麦ごはん 牛乳 ツナそぼろ ぶどう豆 みそ汁



給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
だいず		16
切り昆布		0.2
しょうゆ		1.5
砂糖		4.5
塩		0.15
水		5

ぶどう豆の作り方

- 1 だいずをやわらかくゆでる。
- 2 切り昆布はさっと洗い、煮る。
- 3 だいずのゆで汁を捨て、分量の水を加えて煮る。途中で砂糖を2～3回に分けて入れる。
- 4 30分程火止めをする。
- 5 再び点火し、塩・しょうゆを入れ、切り昆布を入れ、弱火で煮含める。

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。



12月 3日(木)

横浜市立都田小学校の給食

Cブロック



【献立名】

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・たらちり
- ・きんぴら
- ・のりのつくだ煮



たらちりの作り方

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
木綿豆腐	1.5cm角	40	1 削り節と昆布でだしをとる。
たら(角)		30	2 豆腐を切り、流水に通す。
鶏肉		15	3 しらたきを切り、下ゆでする。
はくさい	2cm短冊	40	4 はくさいを葉とともに分けて切る。
ねぎ	ななめ	20	5ねぎ・にんじんを切る。
にんじん	短冊	5	6 だし汁に鶏肉を入れ、アクをとりながら煮る。
しらたき	3cm	20	7 にんじん・はくさいのもとを入れて煮る。
しょうゆ		1	8 調味料・しらたきを入れ、煮込む。
酒		1	9 たらを入れ、煮えたら豆腐・ねぎ・はくさいの葉を入れる。
塩		0.7	(ゆずじょうゆ)
だし昆布		1.2	1 だしをとる。
削り節(薄)・水		50	2 ゆずを切り、しぼる。
ゆず	汁	0.5	3 しょうゆ・だし汁を煮立たせ、ゆずの絞り汁を入れる。
しょうゆ		2	
削り節(薄)・水		2	