



ごはん 牛乳 いわしのかば焼き 甘酢あえ 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
でんぷん		1.6
米粉		0.8
揚げ油（米油）		
◆しょうが		0.6
◆しょうゆ		3.3
◆砂糖		3
◆みりん		1
◆でんぷん		0.3
◆水		10

（給食室での作り方を紹介します）

- 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。（一人2枚）



野菜は流水で
3回洗います



いわしのかば焼きを
作ります



もやしをゆでて、
流水で冷めます



削り節でだし
をとります



かば焼きの
たれを
作ります



甘酢あえを作り、
クラスごとの食缶に
秤で量って配食します

みそ汁を作ります



みそをだして
溶いておきます



都田西小学校

6月

の給食

麦ごはん
牛乳
ツナそぼろ
じゃがいもの炒め物
沢煮椀



沢煮椀		
材料	切り方	1人分 g
豚肉（細）		10
ねぎ	ななめ	10
にんじん	せん	10
みずな	2 c m	8
ごぼう	さががき	8
えのきたけ	2 c m	5
しょうが		0.3
しょうゆ		0.8
食塩		0.7
でんぷん		0.5
削り節・だし昆布・水		120

作り方	※給食室での作り方を紹介しています。
1	削り節・昆布でだしをとる。
2	みずな・えのきたけ・ねぎ・にんじん・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
3	しょうがをすり、汁にする。
4	だし汁に豚肉を入れ、アクをとりながら煮る。
5	ごぼう・にんじんを入れる。
6	えのきたけを入れ、煮えたら調味し、水溶きでんぷん・ねぎを入れる。
7	しょうが汁・みずなを入れる。



にんじん、
しょうがの皮を
むきます



野菜は流水で
3回洗います



じゃがいもの芽を
取り除きます



昆布・削り節で
だしをとります



しらたきを下ゆでします



じゃがいもの炒め物
を作ります



ツナそぼろを作り、
クラスごとの食缶に
秤で量って配食します



沢煮椀を
作ります



横浜市立都田西小学校の給食



はいがごはん

なつやさいのカレー ごま酢あえ

プルーンはっこうにゅう

●夏野菜のカレー

豚肉	25
じゃがいも	30
たまねぎ	40
かぼちゃ	20
トマト	15
なす	8
しょうが	0.2
にんにく	0.1
米油	0.7
小麦粉	8
マーガリン	7
カレー粉	1
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

●ごま酢あえ

きゅうり	20
切干しだいこん	4
ごま（白）	3
しょうゆ	2.1
砂糖	2
酢	2.8
塩	0.1

●プルーンはっこう乳

200ml

※給食室での作り方を紹介しています。

夏野菜のカレー

- 1 かぼちゃを下ゆでし、切る。
- 2 トマト・なす・たまねぎ・じゃがいも・にんにく・しょうがを切り、なすは水につける。
- 3 カレールーを作る。
- 4 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、豚肉と1/3量のカレー粉・少量の塩を加えて炒める。
- 5 じゃがいもを入れ、さらに炒め、水を加えて煮込む。
- 6 煮えたら調味料・トマト・なすを入れる。
- 7 ルー・かぼちゃを入れ、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 ごまを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、ごまを入れてあえる。



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



きゅうりを
加熱処理します

※加熱処理とは・・・
湯の温度85℃以上で
30秒以上ゆでること



夏野菜のカレーを
作ります



カレールーを
作ります



ごま酢あえを
作ります





横浜市立都田西小学校の給食



チンジャオロースーの作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
豚肉(細)		30
しょうゆ		1
酒		0.5
じゃがいも	せん	30
たまねぎ	うす	30
ピーマン	せん	10
赤ピーマン	せん	10
ねぎ	ななめ	7
しょうが	みじん	0.5
にんにく	みじん	0.1
米油		0.7
しょうゆ		1.8
砂糖		0.3
塩		0.5
こしょう		0.03
ごま油		0.3
でんぷん		0.3
水		0.4

- 1 ピーマンを切り、ゆでる。
- 2 赤ピーマン・ねぎ・たまねぎ・
にんにく・しょうが・じゃがいもを切る。
- 3 釜に油を入れ、弱火でにんにく・
しょうがを炒める。
- 4 豚肉を炒め、しょうゆ・酒をふり入れる。
- 5 たまねぎ・ねぎ・赤ピーマン・
じゃがいもを入れて炒め、調味する。
- 6 ピーマンを入れ、水溶きでんぷんを
入れる。
- 7 ごま油を入れる。

チンジャオロースー
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



ピーマンを
ゆでます



卵を1個ずつ確認
しながら割ります



スーラータン
を作ります



横浜市立都田西小学校の給食

12月

2021年



献立名

ひじきごはん（はいがごはん） 牛乳 はたはたのから揚げ 呉汁



呉汁		
材料名	切り方	1人分(g)
だいず		10
油揚げ	短冊	5
だいこん	5 mm ちょう	15
ねぎ	小口	10
こまつな	2 c m	9
にんじん	5 mm ちょう	8
ごぼう	さがき	8
淡色辛みそ		6
赤色辛みそ		2
削り節・水		110

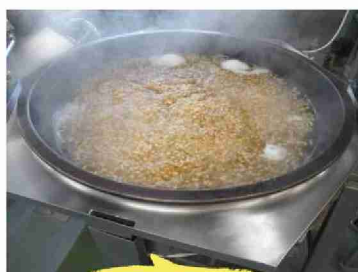
作り方

（給食室で実際に行っている作り方を紹介しています）

- 1 だいずをやわらかくゆでる。
- 2 だしをとる。
- 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 だいずをミキサーですりつぶす。
- 7 だし汁にごぼう・にんじん・だいこんを入れ煮る。
- 8 煮えたら油揚げを入れ、だいず・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

野菜は流水で3回洗います



だいずをゆでます



はたはたのから揚げを揚げます



機械や包丁を使い材料を切ります

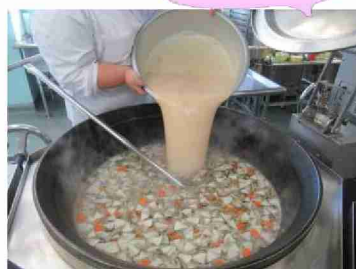
ひじきごはんの具を作ります



呉汁を作ります



だいずをミキサーにかけます



横浜市立都田西小学校の給食

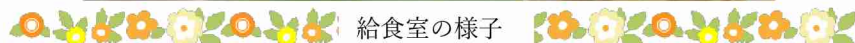
2021年



献立名 麦ごはん 牛乳 炒り鶏 かきたま汁 ふりかけ



炒り鶏		
材料名	切り方	1人分(g)
鶏肉		30
酒		1
しょうゆ		1
凍り豆腐		3
ごぼう	小さめ乱	25
にんじん	小さめ乱	15
こんにゃく	1.5cm角	25
米油		0.7
しょうゆ		3.5
砂糖		1.5
みりん		0.8
削り節・水		20



給食室の様子



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 こんにゃくを切り、下ゆでする。
- 3 にんじん・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
- 4 凍り豆腐はもどし、しぼる。
- 5 油を熱し、鶏肉を炒め、酒・しょうゆをふり入れる。
- 6 ごぼう・にんじん・こんにゃくを加えてさらに炒める。
- 7 だし汁・調味料・凍り豆腐を加えて煮含める。



かきたま汁を作ります



炒り鶏を作ります
出来上がりの温度
を確認します

横浜市立都田西小学校の給食

2019年



ごはん 牛乳 ししゃもフライ 即席漬 けんちん汁 ごま塩



けんちん汁

材料名	切り方	1人分(g)
木綿豆腐	1cm角	20
油揚げ	短冊	5
だいこん	5mmいちよう	15
にんじん	5mmいちよう	8
ごぼう	さがき	8
こまつな	2cm	6
ねぎ	小口	5
こんにゃく	短冊	8
ごま油		0.5
しょうゆ		4
塩		0.4
削り節・だし昆布・水		110

給食室の様子



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 削り節・昆布でだしをとる。
- 2 豆腐を切り、流水に通す。
- 3 油揚げを油抜きし、切る。
- 4 こんにゃくを切り、下ゆでする。
- 5 こまつなを切り、下ゆでする。
- 6 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。
- 7 ごま油を熱し、ごぼう・こんにゃく・にんじん・だいこんを炒める。
- 8 だし汁を入れ、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。



横浜市立都田西小学校の給食



2018

●献立名●

カレーピラフ（はいがごはん） 牛乳 わかめサラダ クリームスープ



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

材料名	切り方	1人分(g)
鶏肉		25
たまねぎ	みじん	50
にんじん	みじん	15
エリンギ	四つ割いちょう	3
米油		0.5
トマトケチャップ		3
ウスターソース		1.5
塩		0.6
カレー粉		0.5

カレーピラフの具の作り方

- 1 たまねぎ・にんじん・エリンギを切る。
- 2 油を熱し、1/3量のたまねぎを炒め、鶏肉・にんじん・残りのたまねぎ・エリンギを入れてさらに炒める。
- 3 調味料を入れて煮込む。

給食室の様子



6月9日（木）

横浜市立都田西小学校の給食

Cブロック



【献立名】

- ・ぶどうパン
- ・牛乳
- ・鶏肉のトマト
シチュー
- ・フレンチサラダ

フレンチサラダの作り方

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
キャベツ	せん	40	1 きゅうり・キャベツを切り、加熱処理する。 2 配食直前に野菜の水をきり、あえる。 3 ドレッシングソースを作り、クラスごとに配食する。
きゅうり	2mm輪	10	
米サラダ油		3.5	
砂糖		0.2	
酢		2	
塩		0.3	
こしょう		0.02	
からし		0.03	