

ごはん 牛乳 生揚げのそぼろ煮 からしじょうゆあえ

11月



生揚げのそぼろ煮

材料名	切り方	1人分 g
◆生揚げ	2 c m 角	60
◆しょうゆ		4
◆砂糖		3
◆水		10
豚肉（ひき）		15
じゃがいも	2 c m 角	45
たまねぎ	1. 5 c m 角	50
にんじん	5 mm ちょう	15
こまつな	2 c m	9
しょうが	みじん	0.3
米油		0.7
しょうゆ		4
みりん		1
でんぷん		1.2
削り節・水		20

（給食室での作り方を紹介します）

- 1 だしをとる。
- 2 生揚げを油抜きして切り、別煮する。
- 3 こまつなを切り、ゆでる。
- 4 にんじん・たまねぎ・じゃがいも・しょうがを切る。
- 5 釜に油を入れ、弱火でしょうがを炒め、ひき肉・にんじん・たまねぎ・じゃがいもを炒める。
- 6 だし汁を入れて調味し、煮る。
- 7 煮えたら水溶きでんぷんを入れ、生揚げを入れる。
- 8 こまつなを入れる。



野菜は流水で
3回洗います



たまねぎの皮を
むきます



もやし、
にんじんを
下ゆでします



からし
じょうゆあえ
を作ります



生揚げを別釜で煮ます



生揚げのそぼろ煮を
作ります

つつじが丘小学校

June
6月

の給食

ごはん
牛乳
牛肉と切干しだいこんの煮物
みそ汁
納豆



牛肉と切干しだいこんの煮物		
材料	切り方	1人分 g
牛肉		20
にんじん	せん	15
こまつな	2 c m	9
切干しだいこん	3 c m	6
炒りごま（白）		2
米油		0.5
しょうゆ		3.5
砂糖		1.3
みりん		1
水		5

作り方	※給食室での作り方を紹介しています。
1	切干しだいこんをもどし、切る。
2	こまつなを切り、ゆでる。
3	にんじんを切る。
4	ごまを切る。
5	油を熱し牛肉・切干しだいこん・にんじんを炒め、水と調味料を入れて煮る。
6	ごまを入れる。
7	こまつなを入れる。



こまつなを
ゆでます



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



みそ汁を
作ります



納豆のたれを作り
クラスごとに
配食します



みそをだしで
溶いておきます



牛肉と切干しだいこんの
煮物を作ります



横浜市立つつじが丘小学校の給食

6月



給食室をのぞいてみよう



納豆のたれを作り、
クラスごとに配食します



豚肉と切干だいこんの煮物
を作ります



みそを溶いて
おきます



みそ汁を作ります

ごはん りゅうにゅう
ぶたにくときりぼしだいこんのもの
みそしる なっとう

●豚肉と切干し だいこんの煮物	ねぎ	5
豚肉	わかめ（生）	2
にんじん	淡色辛みそ	6
こまつな	赤色辛みそ	2
切干しだいこん	削り節・水	110
ごま（白）	●納豆	
米油	納豆	30
しょうゆ	しょうゆ	1.6
砂糖	みりん	0.6
みりん	削り節・水	1.6
水		
●みそ汁		
木綿豆腐		20
じゃがいも		20

※給食室での作り方を紹介しています。

豚肉と切干しだいこんの煮物

- 1 切干しだいこんをもどし、切る。
- 2 こまつなを切り、ゆでる。
- 3 にんじんを切る。
- 4 ごまを切る。
- 5 油を熱し、豚肉・切干しだいこん・
にんじんを炒め、水と調味料を
入れて煮る。
- 6 ごまを入れる。
- 7 こまつなを入れる。

みそ汁

- 1 だしをとる。
- 2 豆腐を切り、流水に通す。
- 3 じゃがいも・ねぎを切る。
- 4 わかめを切る。
- 5 だし汁にじゃがいもを入れて煮る。
- 6 豆腐を入れ、みそ・ねぎを入れる。
- 7 わかめを入れる。



横浜市立つつじが丘小学校の給食

献立名

ぶどうパン
牛乳
スパゲティトマトソース
野菜サラダ

スパゲティトマトソースの作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
スパゲティ		35
まぐろ油漬(フレーク)		30
たまねぎ	うす	45
カットトマト(缶)		35
トマト	1cm角	20
にんにく	みじん	0.3
オリーブ油		0.7
トマトケチャップ		7
塩		0.9
黒こしょう		0.03

- 1 カットトマト缶を汁ごと別容器にあける。
- 2 まぐろ油漬をザルにあける。
- 3 トマト・たまねぎ・にんにくを切る。
- 4 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、トマト・カットトマト・調味料を入れ、よく煮込み、まぐろ油漬を入れる。
- 5 スパゲティをかためにゆでる。
- 6 ソースにスパゲティを入れる。



給食室をのぞいてみよう



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



野菜サラダを作ります



スパゲティをゆでます

スパゲティトマトソースを作ります



横浜市立つつじが丘小学校の給食



2021年



献立名

麦ごはん 牛乳 豚肉のごままぶし とうがんのすまし汁 焼きのり



とうがんのすまし汁

材料名	切り方	1人分(g)
鶏肉		10
とうがん	1 c m ちょう	30
ねぎ	小口	10
にんじん	せん	5
えのきたけ	2 c m	5
しょうが		0.3
しょうゆ		0.8
酒		1
塩		0.8
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 だしをとる。
- 2 とうがん・にんじん・ねぎ・えのきたけを切る。
- 3 しょうがをすり、汁にする。
- 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・とうがんを入れ、煮えたら調味し、えのきたけ・ねぎを入れる。
- 6 しょうが汁を入れる。

きょうしつ

給食室をのそいてみよう



とうがんの皮をむき種を取ります



にんじんの皮をむきます



フードカッターで
ごまを切ります



豚肉のごままぶし
を作ります



とうがんのすまし汁
を作ります

横浜市立つつじが丘小学校の給食

9月 2020年

献立名 はいがごはん ベイスターズ青星寮カレー ごま酢あえ プルーンはっこう乳



ベイスターズ青星寮カレー

材料名	切り方	1人分(g)
豚肉(厚)		40
たまねぎ	うす	70
にんじん	乱	25
しょうが	みじん	0.2
にんにく	みじん	0.1
米油		0.7
◆小麦粉		8
◆マーガリン		7
◆カレー粉		1.1
トマトケチャップ		1.5
中濃ソース		2
ウスターソース		2
しょうゆ		0.5
砂糖		0.1
ワイン(赤)		2
塩		0.9
クミン(パウダー)		0.3
チキンブイヨン		10
水		80

給食室の様子



たまねぎは全部で
38kg使います



カレールーを
作ります



にんじんを
乱切りにします



調味料を
量っておきます



ごま酢あえを
作ります

カレーに
調味料を入れます

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 チキンブイオンを別容器にあける。
- 2 にんじん・たまねぎ・にんにく・しょうがを切る。
- 3 カレールーを作る。
- 4 釜に油を入れ、たまねぎをあめ色になるまで炒める。
- 5 釜に油を入れ、弱火でしょうが・にんにくを炒め、豚肉と1/3量のカレー粉・少量の塩を加えて炒める。
- 6 にんじんを入れ、さらに炒め、水・チキンブイオン・炒めたたまねぎを入れて煮込む。
- 7 煮えたら調味料を入れる。
- 8 カレールーを入れて弱火で煮込む。



アレルギー
除去食を、
小鍋で作ります

横浜市立つつじが丘小学校の給食

2019年



親子丼（はいがごはん） 牛乳 みそ汁 かき



親子丼の具

材料名	切り方	1人分(g)
鶏卵		30
鶏肉		20
凍り豆腐(細)		4
たまねぎ	うす	40
にんじん	いちょう	12
しょうゆ		4.3
砂糖		1.5
みりん		0.6
塩		0.3
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 にんじん・たまねぎを切る。
- 3 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 4 鶏卵を割る。
- 5 だし汁と調味料を煮立て、鶏肉・にんじんを入れて煮る。
- 6 にんじんが煮えたら、たまねぎ・凍り豆腐を入れる。
- 7 鶏卵をといて流し入れ、静かにへらをいれる。

給食室の様子



横浜市立つつじが丘小学校の給食



●献立名●

ロールパン 牛乳 ししゃもフライ ゆでとうもろこし とうがんのスープ



給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
鶏肉		15
とうがん	1cmいちょう	30
たまねぎ	うす	15
にんじん	せん	8
こまつな	2cm	8
しょうが	汁	0.2
しょうゆ		0.8
酒		1
塩		1
チキンブイヨン		10
水		110

とうがんのスープの作り方

- 1 チキンブイヨンを別容器にあける。
- 2 こまつなを切り、下ゆでする。
- 3 とうがん・にんじん・たまねぎを切る。
- 4 しょうがをすり、汁にする。
- 5 スープに鶏肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- 6 にんじん・とうがん・たまねぎを入れ、煮えたら調味する。
- 7 しょうが汁を入れる。
- 8 こまつなを入れる。

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。



5月29日（金）

横浜市立つつじが丘小学校



【献立名】

- はいがごはん
- 牛乳
- 麻婆豆腐
- 中華あえ

