



ごはん 牛乳 カレーピラフの具 野菜スープ ミックスフルーツ



カレーピラフの具

材料名	切り方	1人分 g
鶏肉		30
たまねぎ	みじん	55
にんじん	みじん	15
米油		0.5
トマトケチャップ		3
ウスターソース		1.1
食塩		0.6
カレー粉		0.5

（給食室での作り方を紹介します）

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

調味料を量っておきます



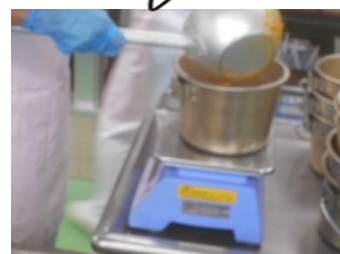
カレーピラフの具を作ります



たまねぎの皮は手作業でむき
じゃがいもの皮は機械で
むきます



野菜スープを作り、
クラスごとの食缶に
秤で量って配食します



都筑小学校

June
6月

の給食

ごはん
牛乳
ちくわの磯辺揚げ
きんぴら
すまし汁



きんぴら		
材料	切り方	1人分 g
ごぼう	さがき	20
にんじん	せん	12
つきこんにゃく	3 c m	10
炒りごま（白）		2
ごま油		0.5
しょうゆ		2
砂糖		1
みりん		0.5
酒		0.5
水		1

作り方	※給食室での作り方を紹介しています。
1	つきこんにゃくを切り、下ゆでする。
2	にんじん・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
3	ごま油を熱し、ごぼう・つきこんにゃく・にんじんを炒める。
4	水を入れて、火が通ったら調味する。
5	ごまを入れる。



野菜は流水で
3回洗います



ちくわの磯辺揚げを
作ります

きんぴらを作ります



すまし汁を
作ります



横浜市立都筑小学校の給食



はいがパン りゅうにゅう

カレービーンズシチュー

キャベツサラダ

●カレービーンズシチュー		●キャベツサラダ	
豚肉	20	キャベツ	45
だいず	17	砂糖	0.5
チーズ（角）	3	酢	1.3
じゃがいも	50	塩	0.35
たまねぎ	45	黒こしょう	0.01
にんじん	15		
にんにく	0.3		
米油	0.7		
小麦粉	2		
マーガリン	2		
カレー粉	0.8		
トマトケチャップ	1		
中濃ソース	2		
しょうゆ	1		
塩	0.7		
水	40		

※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

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



カレールーを作ります



カレービーンズシチュー

- 1 だいずをやわらかくゆでる。
- 2 にんじん・たまねぎ・にんにく・じゃがいもを切る。
- 3 カレールーを作る。
- 4 釜に油を入れ、弱火でにんにくを炒め、たまねぎを入れてよく炒め、豚肉と1/3量のカレー粉・少量の塩を入れて炒める。
- 5 にんじん・じゃがいもを入れ、さらに炒め、水を入れて煮る。
- 6 煮えたらだいずを入れ、調味する。
- 7 ルーを入れ、弱火でよく煮込む。
- 8 チーズを入れる。

キャベツサラダ

- 1 甘酢を作る。
- 2 キャベツを切り、加熱処理する。
- 3 配食直前にキャベツの水をきり、甘酢・黒こしょうであえる。



調味料を量って
おきます

※加熱処理とは・・・
湯の温度85℃以上で
30秒以上ゆでること

キャベツを
加熱処理します



カレービーンズ
シチューを作ります



キャベツサラダ
を作ります



横浜市立都筑小学校の給食



さつぎ汁の作り方

(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	25
たまねぎ	うす	20
さやえんどう	ななめ	5
わかめ(生)	2 c m	2
淡色辛みそ		7.5
削り節・水		115

- 1 だしをとる。
- 2 豆腐を切り、流水に通す。
- 3 さやえんどうを切り、下ゆでする。
- 4 たまねぎを切る。
- 5 わかめを切る。
- 6 だし汁にたまねぎを入れる。
- 7 煮えたら豆腐・みそ・わかめを入れる。
- 8 さやえんどうを入れる。



給食室をのぞいてみよう

にんじん・たまねぎの皮をむきます



野菜は流水で3回洗います



切干しだいこんの煮物を作ります



機械や包丁を使い、材料を切ります



肉そぼろを作ります



さつぎ汁を作ります

横浜市立都筑小学校の給食



2021年



献立名

ぶどうパン 牛乳 きびなごフライ ゆでとうもろこし クリームスープ



給食室をのぞいてみよう

クリームスープ		
材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		10
ベーコン		2
じゃがいも	7 mm ちょう	15
たまねぎ	うす	25
こまつな	2 c m	9
にんじん	3 mm ちょう	8
米油		0.7
牛乳		30
豆乳		30
脱脂粉乳		2
塩		0.7
こしょう		0.01
チキンブイヨン		20
水		40

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 チキンブイヨンを別容器にあける。
- 2 こまつなを切り、下ゆでする。
- 3 にんじん・たまねぎ・じゃがいもを切る。
- 4 油を熱しベーコン・豚肉・たまねぎ・にんじん・じゃがいもを炒め、水・チキンブイヨンを入れ、煮る。
- 5 煮えたら調味する。
- 6 牛乳・脱脂粉乳・豆乳を入れる。
- 7 こまつなを入れる。

こまつなを下ゆでします



野菜を切ります



きびなごフライを揚げます



とうもろこしをゆでます



クリームスープを作ります



横浜市立都筑小学校の給食



献立名 ごはん 牛乳 春巻 ゆで野菜 たっぷり野菜の担々スープ



たっぷり野菜の担々スープ

材料名	切り方	1人分(g)
豚肉（ひき）		10
キャベツ	短冊	25
にんじん	3mmいちょう	10
ねぎ	小口	10
こまつな	2cm	9
しめじ		5
しょうが	みじん	0.3
にんにく	みじん	0.2
はるさめ	3 c m	2
ごま油		0.5
トウバンジャン		0.2
◆ごま（白）		2
◆しょうゆ		1
◆酒		0.3
◆淡色辛みそ		3
塩		0.6
豚骨・水		110

給食室の様子



野菜は流水で
3回洗います

野菜を切ります



もやしをゆでます



ごまに異物が入っていないか、確認
しています



春巻を揚げます
中心まで火が通って
いるか、確認します



担々スープを
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 豚骨でスープをとる。
- 2 しめじをほぐす。
- 3 こまつなを切り、下ゆでする。
- 4 キャベツ・ねぎ・にんじん・
にんにく・しょうがを切る。
- 5 ごまをよく切り、しょうゆ・酒・
みそとまぜておく。
- 6 はるさめをもどし、切る。
- 7 釜にごま油を入れ、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。
- 8 豚肉・ねぎを炒め、スープを入れて
煮立ったら、にんじんを加える。
- 9 しめじ・キャベツを入れ、煮えたら
調味し、はるさめを入れる。
- 10 こまつなを入れる。

横浜市立都筑小学校の給食



麦ごはん 牛乳 豚肉とだいこんの煮物 煮びたし 納豆



給食室の様子

豚肉とだいこんの煮物		
材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		30
じゃがいも	2cm角	25
だいこん	2cmいちょう	70
にんじん	1cmいちょう	20
しょうが	みじん	0.7
こんにゃく	1.5cm角	15
米油		0.7
しょうゆ		6
砂糖		1.2
みりん		1.2
塩		0.2
削り節・水		16

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・だいこん・しょうが・じゃがいもを切り、だいこんは下ゆでする。
- 4 釜に油を入れ、弱火でしょうがを炒め、豚肉を入れ炒める。
- 5 こんにゃく・にんじん・じゃがいもの順に炒め、調味する。
- 6 だし汁を入れ、だいこんを入れて煮含める。



横浜市立都筑小学校の給食

11月 2018

●献立名●

ぶどうパン 牛乳 鶏肉のから揚げ ボイルドブロッコリー 野菜スープ



給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
鶏肉(中角)		70
◆にんにく	みじん	0.2
◆しょうゆ		1
◆ワイン(白)		1
◆塩		0.4
◆こしょう		0.02
◆からし		0.2
◆オールスパイス		0.03
小麦粉		6
でんぷん		3
揚げ油(米油)		

鶏肉のから揚げの作り方

- 1 にんにくを切る。
- 2 鶏肉に下味(◆)をつける。
- 3 小麦粉とでんぷんを混ぜておく。
- 4 鶏肉に粉をまぶし、油の温度 160～170℃で揚げる。



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3日（木）

横浜市立都筑小学校の給食

B ブロック



【献立名】

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・こんぶごはんの具
- ・ゴーヤチャンプル
- ・なし



ゴーヤチャンプルの作り方

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
豚肉		5	1 にがうり・にんじん・にんにくを切り、 にがうりは塩もみしてから、ゆでる。
鶏卵		10	
もやし		5	
にがうり	うす	2.5	
塩		0.3	
にんじん	せん	2.5	
にんにく	みじん	1	2 小町ふをもどし、軽くしぼる。
小町ふ		1	
ごま油		0.2	3 鶏卵を割る。
しょうゆ		10	
			4 釜にごま油を入れ、弱火でにんにくを炒め、豚肉・にんじん・もやし・にがうりを入れて炒める。
			5 火が通ったら調味し、小町ふを入れる。
			6 鶏卵をといて流し入れ、炒める。