

麦ごはん 牛乳 親子丼の具 みそ汁 かき

11月



親子丼の具

材料名	切り方	1人分 g
鶏卵		45
鶏肉		20
凍り豆腐（細）		3
たまねぎ	うす	45
にんじん	5mm ちょう	8
しょうゆ		3.3
砂糖		1.4
みりん		1
酒		1
食塩		0.25
削り節・水		7

（給食室での作り方を紹介します）

- 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。

削り節でだしをとります



かきを1/6に切ります



肉に骨などが入っていないか、検品しています



卵を1個ずつ確認しながら割ります



親子丼の具を作ります



みそ汁を作ります



洋光台第一小学校

11月 の給食

ごはん 牛乳
秋味ごはんの具
揚げだいず
沢煮椀



秋味ごはんの具		
材料	切り方	1人分 g
さけ（フレーク）		30
栗（蒸し）		10
にんじん	みじん	10
ごぼう	さががき	10
しめじ	ほぐす	5
米油		0.5
しょうゆ		2
砂糖		1
みりん		1
酒		1.5
食塩		0.4
水		10

- 作り方 ※給食室での作り方を紹介しています。
- 1 栗を開封し、別容器にあける。
 - 2 しめじをほぐし、にんじん・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
 - 3 さけフレークを解凍し、別容器にあける。
 - 4 油を熱し、にんじん・ごぼうを炒め、調味料・水・しめじを入れて煮る。
 - 5 さけ・栗を入れて煮含める。

昆布・削り節で
だしをとります



調味料を
量っておきます



揚げだいずを
作ります



揚げだいずにふる
塩を炒ります



沢煮椀を作ります



秋味ごはんの具を
作ります



横浜市立洋光台第一小学校の給食



10月



ごはん ぎゅうにゅう

ツナそぼろ あげだいたず

さわにわん

●ツナそぼろ		●沢煮碗	
まぐろ油漬（フレ	20	豚肉（細）	10
まぐろ水煮（フレ	20	だいこん	10
凍り豆腐（細）	3	ねぎ	10
にんじん	15	にんじん	8
しょうが	0.8	えのきたけ	8
しょうゆ	2	みずな	5
砂糖	1.5	しょうが	0.3
酒	1	しょうゆ	1
水	3	塩	0.7
●揚げだいたず		でんぶん	0.5
だいたず（水煮）	30	削り節・だし昆布・水	
でんぶん	3		120
揚げ油（米油）			
塩	0.1		

※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

しょうがの皮
をむきます

削り節でだしをとります



ツナそぼろ

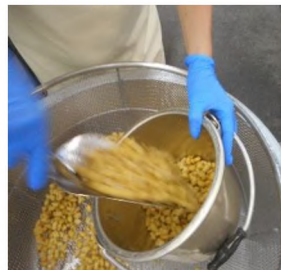
- 1 まぐろ油漬をザルにあける。
- 2 まぐろ水煮をボールにあける。
（汁も使用する）
- 3 にんじん・しょうがを切る。
- 4 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 5 水・調味料・しょうが・にんじんを入れ
火にかける。煮立ったら、まぐろ油漬・
水煮・凍り豆腐を入れ、
汁がなくなるまで炒りつける。

揚げだいたず

- 1 だいたずを別容器にあける。
- 2 塩を炒る。
- 3 だいたずにでんぶんをまぶし、油の温度
170℃～180℃で揚げる。
- 4 塩をふり配食する。

沢煮碗

- 1 削り節・昆布でだしをとる。
- 2 みずな・にんじん・えのきたけ・ねぎ・
だいこんを切る。
- 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 だいこん・にんじんを入れる。
- 6 煮えたらえのきたけを入れ調味し、
水溶きでんぶんを入れる。
- 7 しょうが汁・みずな・ねぎを入れる。

揚げだいたずを
作ります沢煮碗を
作りますツナそぼろを
作ります



横浜市立洋光台第一小学校の給食

献立名

麦ごはん
牛乳
肉じゃが
からししょうゆあえ
だいずとじゃこの炒り煮

肉じゃがの作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		20
じゃがいも	2 c m角	65
たまねぎ	くし	55
にんじん	乱	20
しらたき	3 c m	30
米油		0.7
しょうゆ		5.5
砂糖		2.2
みりん		1
塩		0.1
水		5

- 1 しらたきを切り、下ゆでする。
- 2 にんじん・たまねぎ・じゃがいもを切る。
- 3 油を熱し、1/3量のたまねぎ・豚肉を炒め、にんじん・じゃがいも・しらたき・残りのたまねぎを入れ、炒める。
- 4 調味料を加えてさらに炒め、水を加え煮くずれないように弱火で煮込む。

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



こまつな・もやしをゆでます



調味料を量っておきます



肉じゃがを作ります



からししょうゆあえを作ります



だいずとじゃこの炒り煮を作ります



横浜市立洋光台第一小学校の給食



2021年



献立名

ごはん 牛乳 チリコンカーン かんぴょうのソテー



かんぴょうのソテー		
材料名	切り方	1人分(g)
キャベツ	短冊	30
スイートコーン(ホール)		10
かんぴょう	2 c m	3
にんにく	みじん	0.2
米油		0.5
しょうゆ		0.3
塩		0.25
黒こしょう		0.02

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 かんぴょうをもどして切り、ゆでる。
- 2 スイートコーン(ホール)をザルにあげる。
- 3 キャベツ・にんにくを切り、キャベツは下ゆでする。
- 4 釜に油を入れ、弱火でにんにくを炒める。
- 5 かんぴょう・キャベツ・コーンを加え、調味する。

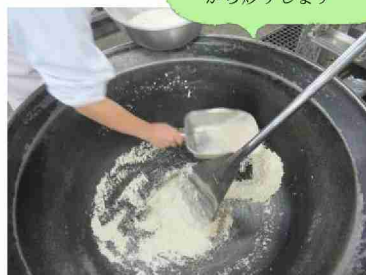
きょうしつ
給食室をのぞいてみよう



たまねぎ・にんじんの皮をむきます



小麦粉をから炒りします



電動缶切り機で
トマト缶を開けます



チリコンカーン
を作ります



キャベツを下ゆでします



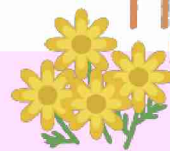
かんぴょうのソテー
を作ります



横浜市立洋光台第一小学校の給食

2020年

11月



献立名 ごはん 牛乳 ふくめ煮 おひたし 納豆



ふくめ煮

材料名	切り方	1人分(g)
鶏肉(中角)		30
うずら卵(缶)		18
いか(短冊)		8
酒		1
凍り豆腐		3
さといも	乱	40
にんじん	小さめ乱	20
栗(蒸し)		8
こんにゃく	2cm角	15
しょうゆ		5.5
砂糖		2
みりん		2
酒		1
塩		0.2
削り節・水		30

給食室の様子



にんじん・さといもの皮をむきます



削り節でだしをとります

こんにゃくを下ゆでします



野菜を切ります



ふくめ煮を作ります
出来上がりの温度を確認します



もやしを下ゆでします

納豆のたれを作り、
クラスごとに配食します



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 うずら卵缶をザルにあける。
- 3 栗を開封し、別容器にあける。
- 4 こんにゃくを切り、下ゆでする。
- 5 にんじん・さといもを切り、さといもは下ゆでする。
- 6 いかを解凍し、酒につける。
- 7 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 8 だし汁を煮立て、鶏肉・こんにゃく・にんじんを入れ、調味し、煮る。
- 9 さといも・凍り豆腐・いか・栗を入れる
- 10 うずら卵を入れて煮含める。

横浜市立洋光台第一小学校の給食

2019年



ぶどうパン 牛乳 きのこスパゲティ フレンチサラダ チーズ



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

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 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。



横浜市立洋光台第一小学校の給食



2018

●献立名●

麦ごはん 牛乳 いわしのかば焼き 甘酢あえ 豚汁

給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
木綿豆腐	1cm角	20
豚肉		10
じゃがいも	7mmいちょう	10
だいこん	5mmいちょう	15
にんじん	5mmいちょう	10
こまつな	2cm	9
ねぎ	小口	5
ごぼう	ささがき	5
こんにゃく	短冊	5
淡色辛みそ		7
赤色辛みそ		2
削り節・水		110

豚汁の作り方

- 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・じゃがいもを切る。
- 6 ごぼうを切り、水につける。
- 7 だし汁に豚肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- 8 ごぼう・にんじん・だいこん・じゃがいも・こんにゃくを入れ煮る。
- 9 煮えたら豆腐・みそ・ねぎを入れる。
- 10 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

10月4日（火）

横浜市立洋光台第一小学校の給食 Hブロック



【献立名】

- ・黒パン
- ・牛乳
- ・マカロニの
クリーム煮
- ・キャベツサラダ
- ・りんご

キャベツサラダの作り方

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	45	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。
砂糖		0.8	
穀物酢		1.3	
食塩		0.25	
黒こしょう		0.01	