

麦ごはん 牛乳 かつおのごまみそあえ けんちん汁

11月



かつおのごまみそあえ		
材料名	切り方	1人分 g
かつお（角）		45
凍り豆腐		5
でんぶん		6
揚げ油（米油）		
炒りごま（白）		3
◆しょうが		0.9
◆しょうゆ		1.7
◆砂糖		1.5
◆甘みそ		6
◆酒		1
◆水		18

（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 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 3 ごまを炒って、切りごまにする。
- 4 凍り豆腐・かつおにでんぶんをまぶし油の温度160℃～170℃で揚げる。
- 5 調味料・水を煮立て、しょうが汁・凍り豆腐・かつおを入れる。
- 6 ごまを入れる。



こんにゃくを下ゆでします

かつおのごまみそあえを作ります

昆布でだしをとります



けんちん汁を作ります



洋光台第二小学校

★October★
10月の給食

はいがパン 牛乳
チリコンカーン
キャベツサラダ
ミックスフルーツ

チリコンカーン		
材料	切り方	1人分g
だいず（水煮）		37
牛肉		20
たまねぎ	1.5cm角	60
トマト缶（カット）		35
にんじん	1cm角	15
にんにく	みじん	0.1
マカロニ（シェル）		8
米油		0.7
小麦粉		2
トマトケチャップ		3
中濃ソース		2.5
しょうゆ		1
ワイン（赤）		1
食塩		0.7
こしょう		0.02
チリパウダー		0.25
水		10



作り方 ※給食室での作り方を紹介しています。

1 トマト缶（カット）を汁ごと別容器にあける。
2 だいずを別容器にあける。
3 にんじん・たまねぎ・にんにくを切る。
4 マカロニをかためにゆでる。
5 小麦粉を色づくまでから炒りする。
6 釜に油を入れ、弱火でにんにくを炒め、ひき肉を炒める。
7 たまねぎ・にんじんを入れ、よく炒め水を加えて煮る。
8 煮えたらカットトマトを入れ調味し、だいずを入れ煮る。
9 小麦粉をふり入れ、弱火で煮込み、マカロニ・ワイン・チリパウダーを入れる。



調味料を量っておきます



カットトマト缶をボールに開けます

キャベツサラダを作ります



キャベツを加熱処理します

※加熱処理とは・・・湯の温度85℃以上で30秒以上ゆでること



チリコンカーンを作ります





横浜市立洋光台第二小学校の給食



ロールパン ギョウザにゅう

かわりごもくまめ くきわかめスープ

ラフランスゼリー

●変わり五目豆		●茎わかめスープ	
だいず	17	木綿豆腐	10
豚肉	10	もやし	25
凍り豆腐	3	ねぎ	12
じゃがいも	40	にんじん	5
揚げ油（米油）		茎わかめ	5
にんじん	15	しょうゆ	0.7
ピーマン	5	塩	0.7
こんにゃく	10	こしょう	0.02
米油	0.5	ごま油	0.3
しょうゆ	4.8	チキンブイヨン	20
砂糖	2	水	95
みりん	0.8	●ラフランスゼリー	
水	25		60

※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



だいず・ピーマン
をゆでます



じゃがいもを
揚げます



変わり五目豆を
作ります



変わり五目豆

- 1 だいずをやわらかくゆでる。
- 2 こんにゃくを切り、下ゆでする。
- 3 ピーマンを切り、ゆでる。
- 4 にんじんを切る。
- 5 じゃがいもを切り、油の温度160℃で揚げる。
- 6 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 7 油を熱し、豚肉を炒め、にんじん・こんにゃくを入れて炒める。
- 8 調味料・水を入れ、にんじんが煮えたら、だいずを入れて煮る。
- 9 材料に味がしみたら、凍り豆腐・じゃがいもを入れる。
- 10 ピーマンを入れる。

茎わかめスープ

- 1 豆腐を切り、流水に通す。
- 2 チキンブイオンを別容器にあける。
- 3 ねぎ・にんじんを切る。
- 4 くきわかめを洗い、切る。
- 5 水・チキンブイオンに、にんじん・もやしを入れ、煮えたら調味する。
- 6 豆腐を入れる。
- 7 くきわかめ・ねぎを入れる。
- 8 ごま油を入れる。

茎わかめスープ
を作ります





横浜市立洋光台第二小学校の給食



米粉トマトシチューの作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
鶏肉		25
ワイン(白)		1
じゃがいも	1. 5 c m角	40
たまねぎ	2 c m角	55
カットトマト(缶)		30
にんじん	8 mm ちょう	20
にんにく	みじん	0.3
米油		0.7
トマトケチャップ		8
中濃ソース		2.5
塩		0.5
こしょう		0.03
バター		0.5
米粉		2
水		40

- 1 カットトマト(缶)を別容器にあける。
- 2 にんじん・たまねぎ・じゃがいも・にんにくを切る。
- 3 釜に油を入れ、弱火でにんにくを炒め、たまねぎを入れ、よく炒める。
- 4 鶏肉を入れ、ワインをふり入れながら炒め、にんじん・じゃがいもを入れてさらに炒め、水を加えて煮込む。
- 5 煮えたら、カットトマトと残りの調味料を入れて、弱火で煮込む。
- 6 水で溶いた米粉・溶かしバターを入れる。

米粉トマトシチュー
を作ります



キャベツを下ゆでします

給食室をのぞいてみよう



野菜は流水で
3回洗います

りんごの皮をむき、
1/6に切ります



じゃがいもの芽を
取り除きます

野菜ソテーを作ります



横浜市立洋光台第二小学校の給食

2021年
10月



献立名

ごはん 牛乳 豚肉のごままぶし 豆乳みそ汁



豆乳みそ汁		
材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		6
さつまいも	5 mm ちょう	10
キャベツ	短冊	15
だいこん	5 mm ちょう	10
たまねぎ	うす	10
にんじん	3 mm ちょう	8
豆乳		10
淡色辛みそ		6
赤色辛みそ		2
削り節・水		100

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 キャベツ・たまねぎ・にんじん
だいこん・さつまいもを切り、
さつまいもは水につける。
- 3 だし汁に豚肉を入れ、アクを
とりながら煮る。
- 4 だいこん、にんじんを入れる。
- 5 煮えたら、たまねぎ・さつまいもを
入れる。
- 6 キャベツを入れ、煮えたら、豆乳・
みそを入れる。

きょうしつ
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

しょうがの
皮をむきます



こんにゃくを下ゆでします



豚肉のごままぶし
を作ります

豆乳みそ汁を作ります



横浜市立洋光台第二小学校の給食

2020年



献立名

はいがごはん 牛乳 ツナそぼろ 五目豆 みそ汁



五目豆

材料名	切り方	1人分(g)
だいず		10
鶏肉(小角)		8
にんじん	1 c m角	8
ごぼう	1 c m角	5
こんにゃく	1 c m角	10
切り昆布		0.2
しょうゆ		2
砂糖		0.5
みりん		0.5
削り節・水		15



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 切り昆布をもどす。
- 3 だしをとる。
- 4 こんにゃくを切り、下ゆでする。
- 5 にんじん・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
- 6 だし汁に切り昆布を入れ、やわらかくなったら、鶏肉・ごぼう・にんじん・こんにゃく・調味料を入れ、煮る。
- 7 煮えたら、だいずを入れ煮含める。

給食室の様子



機械や包丁を使い、材料を切ります



小町ふをもどします



ツナそぼろを作ります



みそ汁を作ります

五目豆を作ります



横浜市立洋光台第二小学校の給食

2019年



ごはん 牛乳 春巻 ゆで野菜 たっぶり野菜の担々スープ



給食室の様子



たっぶ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	20
こまつな	2 cm	10
ねぎ	小口	10
にんじん	3mmいちょう	10
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 cm	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

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。

横浜市立洋光台第二小学校の給食



2018

●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



給食室の様子



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	15
ねぎ	小口	10
こまつな	2cm	9
しめじ	ほぐす	5
しょうが	みじん	0.3
にんにく	みじん	0.2
はるさめ	3cm	2
ごま油		0.5
トウバンジャン		0.2
◆炒りごま(白)	切る	2
◆しょうゆ		1
◆酒		0.3
◆淡色辛みそ		3
塩		0.6
豚骨・水		110

たっぷり野菜の担々スープの作り方

- 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。



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

3月10日（木）

横浜市立洋光台第二小学校の給食 Hブロック



【献立名】

- ・赤飯
- ・牛乳
- ・ほきの天ぷら
- ・きんぴら
- ・かきたま汁
- ・ごま塩



きんぴらの作り方

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
ごぼう	ささがき	20	1 つきこんにゃくを切り、下ゆでする。
にんじん	せん	10	2 にんじん、ごぼうを切り、ごぼうを
つきこんにゃく	2cm	15	水につける。
ごま油		0.5	3 ごま油を熱し、ごぼう・つきこんにゃく・
しょうゆ		2.5	にんじんを炒める。
砂糖		1	4 水を入れて、火が通ったら調味する。
みりん		0.5	5 七味唐辛子を入れる。
酒		0.5	
七味唐辛子		0.02	
水		3	