

はいがパン 牛乳 鶏肉のトマトシチュー キャベツサラダ

ミックスフルーツ

11月



鶏肉のトマトシチュー		
材料名	切り方	1人分 g
鶏肉		35
ワイン（白）		0.5
じゃがいも	2 c m 角	50
たまねぎ	1. 5 c m 角	55
カットトマト（缶）		20
にんじん	5 mm いちょう	15
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		3
食塩		0.7
こしょう		0.03
水		35

（給食室での作り方を紹介します）

- 1 カットトマト缶を汁ごと別容器にあける。
- 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よく煮込む。



野菜は流水で3回洗います



たまねぎの皮をむきます



じゃがいもの芽を取り除きます



野菜裁断機でキャベツを切ります



ミックスフルーツを作ります

キャベツを下ゆでします



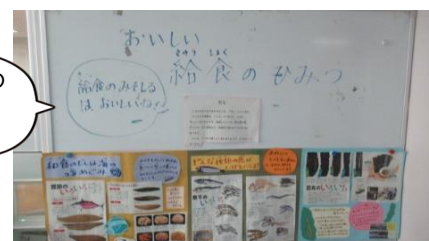
キャベツサラダを作りクラスごとの食缶に秤で量って配食します



鶏肉のトマトシチューを作ります



給食室ホールの掲示物です



横浜深谷台小学校

12月

December



の給食

ごはん 牛乳

ひじきごはんの具

ししゃもフライ

のっぺい汁





のっぺい汁		
材料	切り方	1人分g
鶏肉		8
さといも	8mm半月	15
だいこん	5mmいちよう	20
ねぎ	小口	10
こまつな	2cm	9
にんじん	5mmいちよう	8
しょうゆ		3
食塩		0.4
でんぷん		1
削り節・水		110

作り方	※給食室での作り方を紹介しています。
1	だしをとる。
2	こまつなを切り、下ゆでする。
3	さといも・だいこん・ねぎ・にんじんを切る。
4	だし汁に鶏肉を入れ、アクをとりながら煮る。
5	だいこん・にんじん・さといもを入れ、煮えたら調味する。
6	水溶きでんぷんを入れ、ねぎを入れる。
7	こまつなを入れる。



機械や包丁を使い材料を切ります



野菜は流水で3回洗います



さといもの皮をおきます



油揚げを熱湯に通し油抜きします



フードカッターでごまを切ります



ひじきごはんの具を作ります



ししゃもフライを揚げます



削り節でだしをとります



のっぺい汁を作ります



横浜市立横浜深谷台小学校の給食


4月


ごはん ぎゅうにゅう
 おやこに からしじょうゆあえ
 だいずとじゃこのいりに

●親子煮		●からしじょうゆあえ	
鶏卵	40	もやし	45
鶏肉	20	こまつな	6
凍り豆腐	3	しょうゆ	1.5
じゃがいも	35	からし	0.03
たまねぎ	50	塩	0.1
にんじん	12	●だいずとじゃこの炒り煮	
糸みつば	3	だいず（水煮）	13
米油	0.7	ちりめんじゃこ	3
しょうゆ	5	ごま（白）	2
砂糖	1.5	米油	0.2
みりん	1	しょうゆ	1.3
塩	0.3	砂糖	0.7
削り節・水	10	酒	1
		水	0.8

※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皮は
機械でむきます

もやしをゆでます

たまねぎ・にんじんの
皮をむきますだいずとじゃこの
炒り煮を作ります

からしじょうゆあえ

- 1 こまつなを切り、ゆでる。
- 2 もやしをゆでる。
- 3 からしじょうゆを作る。
- 4 配食直前に野菜の水をきり、塩をふり、からしじょうゆであえる。

だいずとじゃこの炒り煮

- 1 だいずを別容器にあける。
- 2 ちりめんじゃこを熱湯に通し、弱火でから炒りする。
- 3 油を熱し、だいずを炒め、調味料・水を入れる。
- 4 調味料が煮ついたら、ちりめんじゃこを入れ、混ぜ合わせる。
- 5 ごまを入れる。
（やわらかめに仕上げる）

からしじょうゆあえ
を作ります

親子煮を作ります

卵を1個ずつ確認
しながら割ります



横浜市立横浜深谷台小学校の給食



塩ちゃんこ汁の作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
木綿豆腐	2 c m角	25
鶏肉		15
だいこん	7 mm いちょう	10
にんじん	5 mm いちょう	10
ねぎ	ななめ	10
しめじ	ほぐす	5
塩		0.9
削り節・だし昆布・水		120

- 1 削り節・昆布でだしをとる。
- 2 豆腐を切り、流水に通す。
- 3 だいこん・にんじん・ねぎを切り、しめじをほぐす。
- 4 だし汁に鶏肉を入れ、アクを取ったら、だいこん・にんじんを入れ、煮る。
- 5 煮えたらしめじ・豆腐を入れ、調味する。
- 6 ねぎを入れる。

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



野菜は流水で3回洗います

豆腐を別容器に移し替えて、調理室内に運びます



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



塩ちゃんこ汁を作り、
クラスごとの食缶に
秤で量って配食します



こまつなを
ゆでます



昆布・削り節で
だしをとります



横浜市立横浜深谷台小学校の給食

2021年
5月



献立名

ごはん 牛乳 さばのみそ煮 きんぴら かきたま汁



給食室をのぞいてみよう



野菜は流水で
3回洗います



昆布・削り節で
だしをとります



きんぴらを
作ります



さばのみそ煮を
作ります



機械や包丁を使い
野菜を切ります



卵を割ります



かきたま汁を
作ります



かきたま汁		
材料名	切り方	1人分(g)
鶏卵		25
こまつな	2 c m	9
ねぎ	小口	8
えのきたけ	2 c m	7
しょうゆ		0.5
酒		1
塩		0.7
でんぷん		1
削り節・だし昆布・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 削り節・昆布でだしをとる。
- 2 こまつなを切り、下ゆでする。
- 3 えのきたけ・ねぎを切る。
- 4 鶏卵を割る。
- 5 だし汁にえのきたけを入れ、調味する。
- 6 水溶きでんぷんを入れる。
- 7 鶏卵をといて流し入れ、ねぎを入れる。
- 8 こまつなを入れる。

横浜市立横浜深谷台小学校の給食

2020年



献立名

鶏ごぼうごはん（麦ごはん） 牛乳 さわらのあんかけ



給食室の様子

鶏ごぼうごはんの具		
材料名	切り方	1人分(g)
鶏肉		20
油揚げ	せん	5
凍り豆腐(細)		4
ごぼう	さがき	15
にんじん	せん	12
ごま(白)		2
米白絞油		0.7
しょうゆ		3
砂糖		1.5
酒		1.8
塩		0.3
削り節・水		8

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 油揚げを油抜きし、切る。
- 3 にんじん・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
- 4 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 5 ごまを切る。
- 6 油を熱し、鶏肉を炒め、ごぼう・にんじんを入れ、炒める。
- 7 調味料・だし汁・凍り豆腐・油揚げを入れ、煮含める。(汁が少し残る程度)
- 8 ごまを入れる。

※この日は黒ごまを使用しています。



削り節で
だしをとります



油揚げを熱湯に通し、
油抜きします



野菜裁断機で
ごぼうを切ります



さわらにでんぷんを
まぶし、油で揚げます
揚げたさわらに
たれをかけます



鶏ごぼうごはんの具を
作り、クラスごとの食缶に
秤で量って配食します



横浜市立横浜深谷台小学校の給食

2019年



ごはん 牛乳 豚肉と切干しだいこんの煮物 みそ汁 納豆



豚肉と切干しだいこんの煮物

材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		25
にんじん	せん	15
こまつな	2 cm	9
切干しだいこん	3 cm	6
ごま(白)		2
米油		0.5
しょうゆ		4
砂糖		1.8
みりん		1
水		5

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 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・ごまを入れて煮る。
- 6 こまつなを入れる。



横浜市立横浜深谷台小学校の給食



●献立名●

ごはん 牛乳 かつおのごまみそあえ 磯香あえ すまし汁



給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
かつお(角)		50
凍り豆腐		5
でんぷん		6
揚げ油(米油)		5
炒りごま(白)	切る	3
◆しょうが	汁	0.7
◆しょうゆ		1.6
◆砂糖		1.6
◆甘みそ		5.5
◆酒		1
◆水		20

かつおのごまみそあえの作り方

- 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・かつおにでんぷんをまぶし
油の温度160℃～170℃で揚げる。
- 5 調味料・水を煮立て、しょうが汁・
揚げた凍り豆腐・かつおを入れる。
- 6 ごまを入れる。



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

6月12日（金）

横浜市立深谷台小学校



【献立名】

- 丸パン
- 牛乳
- 魚のカレー
揚げ
- お野菜たっぷり
トロトロポトフ



11月29日（火）

横浜市立俣野小学校の給食 Gブロック



【献立名】

- ・麦ごはん
- ・牛乳
- ・ツナそぼろ
- ・みそ汁
- ・大学いも

大学いもの作り方

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
さつまいも	乱	50	1 たれを作る。 2 さつまいもを切り、油の温度160℃で揚げる。 3 さつまいもが熱いうちに、たれをからめる。
揚げ油（米油）			
しょうゆ		0.5	
砂糖		5	
水		5	