

横浜市立あざみ野第一小学校の給食



10月



ロールパン		ぎゅうにゅう	
かわりごもくまめ			
わかめスープ			
●変わり五目豆		●わかめスープ	
だいず（水煮）	37	木綿豆腐	20
豚肉	15	もやし	15
凍り豆腐	3	ねぎ	10
じゃがいも	50	にんじん	5
揚げ油（米油）		わかめ（生）	3
にんじん	15	しょうゆ	0.8
ピーマン	5	塩	0.65
こんにやく	10	こしょう	0.02
米油	0.5	ごま油	0.2
しょうゆ	5	チキンブイヨン	15
砂糖	2	削り節・水	95
みりん	0.8		
水	20		

※給食室での作り方を紹介しています。

変わり五目豆

- 1 だいずを別容器にあける。
- 2 こんにやくを切り、下ゆでする。
- 3 ピーマンを切り、ゆでする。
- 4 にんじんを切る。
- 5 じゃがいもを切り、油の温度160°Cで揚げる。
- 6 凍り豆腐をもどし、軽くしぼる。
- 7 油を熱し、豚肉を炒め、にんじん・こんにやくを入れて炒める。
- 8 調味料・水を入れ、にんじんが煮えたら、凍り豆腐・だいずを入れて煮る。
- 9 材料に味がしみたら、じゃがいもを入れる。
- 10 ピーマンを入れる。

わかめスープ

- 1 だしをとる。
- 2 チキンブイヨンを別容器にあける。
- 3 豆腐を切り、流水に通す。
- 4 ねぎ・にんじんを切る。
- 5 わかめを切る。
- 6 だし汁・チキンブイヨンににんじん・もやしを入れ、煮えたら調味する。
- 7 豆腐を入れる。
- 8 ねぎ・わかめを入れる。
- 9 ごま油を入れる。



給食室をのぞいてみよう



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



削り節でだしをとります



わかめスープを作ります





横浜市立あざみ野第一小学校の給食

献立名

ごはん
牛乳
かつおのごまみそあえ
きゅうりの梅肉あえ
すまし汁



かつおのごまみそあえの作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
かつお(角)		45
凍り豆腐		5
でんぶん		5
揚げ油(米油)		6
ごま(白)		3
しょうが		0.7
しょうゆ		1.6
砂糖		1.5
甘みそ		5
酒		1
水		18

給食室をのぞいてみよう

- 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。



缶切り機で缶詰を開けます



ごまを炒ります

凍り豆腐をもどし、しぼります



調味料を量っておきます



きゅうりを加熱処理します

※加熱処理とは・・・湯の温度85℃以上で30秒以上ゆでること



かつおにでんぶんをまぶし、揚げます



きゅうりの梅肉あえを作ります



すまし汁を作ります



かつおのごまみそあえを作ります



横浜市立あざみ野第一小学校の給食

2021年
5月



献立名

あげパン 牛乳 野菜のスープ煮 チーズ メロン



野菜のスープ煮		
材料名	切り方	1人分(g)
豚肉(厚)		20
じゃがいも	1.5 c m角	50
たまねぎ	1.5 c m角	45
キャベツ	短冊	35
にんじん	7 mm ちょう	15
パセリ	みじん	0.5
しょうゆ		0.4
酒		1
食塩		0.8
黒こしょう		0.02
チキンブイヨン		20
水		50

給食室をのぞいてみよう



野菜は流水で
3回洗います

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 パセリ・キャベツ・にんじん・たまねぎ・じゃがいもを切る。
- 3 水に豚肉を入れ、アクを取りながら煮る。
- 4 チキンブイオン・にんじん・たまねぎ・じゃがいもを入れて煮る。
- 5 煮えたらキャベツ・調味料を入れ、煮込む。
- 6 パセリを入れる。



球根皮むき機で
じゃがいもの皮を
むきます



たまねぎの皮を
むきます

野菜を切ります



あげパンは給食室で
揚げています



野菜のスープ煮を
作ります



横浜市立あざみ野第一小学校の給食



献立名 ロールパン 牛乳 変わり五目豆 茎わかめスープ



給食室の様子

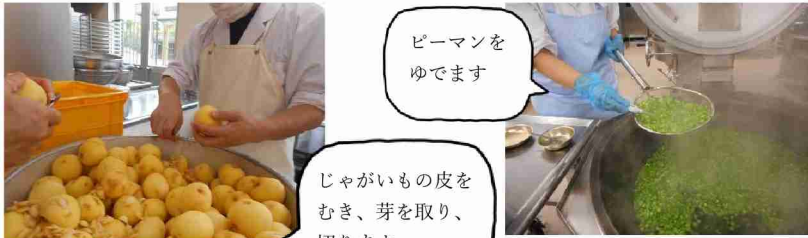
変わり五目豆		
材料名	切り方	1人分(g)
だいず(水煮)		34
豚肉		15
凍り豆腐		2
じゃがいも	1.5cm角	45
揚げ油 (米油)		
にんじん	1 cm角	10
ピーマン	1 cm角	5
こんにゃく	1 cm角	20
米油		0.5
しょうゆ		5
砂糖		2
みりん		1
水		25

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 だいずを別容器にあける。
- 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°C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、凍り豆腐・だいずを入れて煮る。
- 9 材料に味がしみたら、じゃがいもを入れる。
- 10 ピーマンを入れる。



横浜市立あざみ野第一小学校の給食



●献立名●

はいが食パン 牛乳 チリコンカーン わかめサラダ フルーツかん（オレンジ）



給食室の様子



チリコンカーン

材料名	切り方	1人分(g)
豚肉（ひき）		20
だいず		17
たまねぎ	1.5cm角	35
カットトマト（缶）		30
にんじん	1cm角	12
パセリ	みじん	0.8
にんにく	みじん	0.1
マカロニ（シェル）		8
米油		0.7
小麦粉		1.5
トマトケチャップ		5
中濃ソース		2
しょうゆ		1
ワイン（赤）		0.5
塩		0.65
こしょう		0.02
チリパウダー		0.2
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）

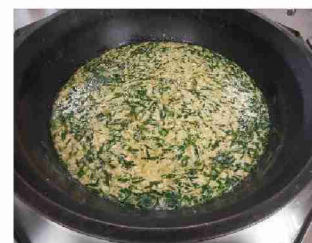
- 1 だいずをやわらかくゆでる。
- 2 トマト缶を汁ごと別容器にあける。
- 3 にんじん・たまねぎ・にんにく・パセリを切る。
- 4 マカロニをかためにゆでる。
- 5 小麦粉を色づくまでから炒りする。
- 6 釜に油を入れ、弱火でにんにくを炒め、豚肉を炒める。
- 7 たまねぎ・にんじんを入れ、よく炒め水を加えて煮る。
- 8 煮えたらカットトマトを入れ調味し、だいずを入れ煮る。
- 9 小麦粉をふり入れ、弱火で煮込み、マカロニ・ワイン・チリパウダーを入れる。
- 10 パセリを入れる。

●献立名●

ごはん 牛乳 ハマの味”サンマー”丼の具 にらたまスープ



給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
豚肉(細)		20
もやし		35
たまねぎ	うす	25
キャベツ	短冊	25
こまつな	2cm	12
にんじん	せん	8
米油		0.7
しょうゆ		5
砂糖		0.8
塩		0.3
こしょう		0.02
テンメンジャン		0.2
ごま油		0.2
でんぷん		2
チキンブイヨン		3
水		5

ハマの味”サンマー”丼の具の作り方

- 1 チキンブイヨンを別容器にあける。
- 2 こまつなを切り、ゆでる。
- 3 たまねぎ・キャベツ・にんじんを切る。
- 4 油を熱し、豚肉を炒め、
にんじん・たまねぎ・キャベツ・
もやしの順に炒める。
- 5 水・チキンブイヨン・調味料を入れる。
- 6 水溶きでんぷんを入れる。
- 7 ごま油・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

4月21日(木)

横浜市立あざみ野第一小学校の給食 Dブロック



【献立名】

- ・麦ごはん
- ・牛乳
- ・肉じゃが
- ・ごまじょうゆあえ
- ・焼きのり

肉じゃがの作り方

給食の作り方です。参考にしてみてください

材 料	切り方	一人分 g	作り方
豚肉		35	1 しらたきを切り、下ゆでする。
じゃがいも	2cm角	65	2 にんじん・たまねぎ・じゃがいもを切る。
たまねぎ	くし	50	3 油を熱し、1/3量のたまねぎ・豚肉を炒め、
にんじん	乱	15	にんじん・じゃがいも・しらたき・残りのたまねぎを入れて炒める。
しらたき	3cm	30	
米油		0.7	4 調味料を加えてさらに炒め、水を加え煮くずさないように弱火で煮込む。
しょうゆ		6.5	
砂糖		2.5	
みりん		1.2	
酒		1.5	
塩		0.1	
水		5	