横浜市立

茅ケ崎小学校

2024年度（令和6年度）

12月 December の給食

ごはん　牛乳
生揚げと豚肉のみそ炒め
中華スープ

生揚げと豚肉のみそ炒め		
材料	切り方	1人分g
◆生揚げ	2cm角	60
◆しょうゆ		2.5
◆砂糖		2
◆水		10
豚肉		15
しょうゆ		0.3
酒		1
たまねぎ	2cm角	50
にんじん	3mmいちょう	10
しょうが	みじん	1
米油		0.7
しょうゆ		0.5
赤色辛みそ		2.5
トウバンジャン		0.2
でんぷん		1
水		5

作り方	※給食室での作り方を紹介しています。
1	生揚げを油抜きして切り、別煮する。
2	にんじん・たまねぎ・しょうがを切る。
3	釜に油を入れ、弱火でしょうがを炒め、トウバンジャンを入れる。
4	豚肉を炒め、酒・しょうゆをふり入れる。
5	たまねぎを入れてよく炒め、にんじんを入れ、調味する。
6	水溶きでんぷんを入れ、生揚げを入れる。

たまねぎの皮をむき、
流水で3回洗います

調味料を
量っておきます

生揚げを
別煮します

生揚げと豚肉の
みそ炒めを作ります

卵を1個ずつ確認
しながら割ります

中華スープを
作ります

別鍋でアレルギー
除去食を作ります

2023年（令和5年）

横浜市立茅ケ崎小学校の給食

10月

むぎごはん　ぎゅうにゅう
おやこどんのぐ
みそしる　くろみつかん

●親子丼の具		●みそ汁	
鶏卵	25	じゃがいも	20
鶏肉	25	たまねぎ	20
凍り豆腐（細）	3	こまつな	9
たまねぎ	40	淡色辛みそ	5.5
にんじん	10	赤色辛みそ	1.5
しょうゆ	4.3	削り節・水	110
砂糖	1.5	●黒みつかん	
みりん	0.6	含蜜糖	7
塩	0.1	粉寒天	0.2
削り節・水	10	水	40
		きな粉	2
		砂糖	0.6
		塩	0.01

※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

機械や包丁を使い、野菜を切ります

卵を1個ずつ確認しながら割ります

こまつなを下ゆでします

親子丼の具

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。

みそ汁

1　だしをとる。
2　こまつなを切り、下ゆでする。
3　じゃがいも・たまねぎを切る。
4　だし汁にたまねぎ・じゃがいもを入れ、煮る。
5　煮えたらみそを入れる。
6　こまつなを入れる。

黒みつかん

1　水に粉寒天を加えよく混ぜてから点火し、沸騰後、完全に溶けるまで煮る。
2　含蜜糖を加え、煮る。
3　バットに流し入れて、粗熱がとれたら冷蔵庫に入れる。
4　きな粉・砂糖・食塩を混ぜ合わせ、クラスごとに配食する。

削り節でだしをとります

きな粉、砂糖、塩を混ぜ合わせます

みそ汁を作ります

親子丼の具を作ります

2022年

横浜市立茅ケ崎小学校の給食

献立名

はいがごはん
牛乳
チリコンカーン
わかめサラダ

チリコンカーンの作り方

（給食室での作り方です）

材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		20
だいず		17
たまねぎ	1.5ｃｍ角	60
トマト缶(カット)		35
にんじん	1ｃｍ角	20
ピーマン	1ｃｍ角	5
にんにく	みじん	0.3
米油		0.7
小麦粉		2.2
トマトケチャップ		6
中濃ソース		3
しょうゆ		1
ワイン(赤)		0.5
塩		0.7
こしょう		0.03
チリパウダー		0.3
水		12

1　だいずをやわらかくゆでる。
2　トマト缶（カット）を汁ごと別容器にあける。
3　ピーマンを切り、ゆでる。
4　にんじん・たまねぎ・にんにくを切る。
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　材料が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、弱火で煮込みワイン・チリパウダーを入れる。
１０　ピーマンを入れる。

給食室をのぞいてみよう

横浜市立茅ケ崎小学校の給食

2021年 11月

献立名

麦ごはん　牛乳　あじのあんかけ　沢煮椀　納豆

沢煮椀		
材料名	切り方	1人分(g)
豚肉(細)		9
だいこん	せん	12
にんじん	せん	9
みずな	３ｃｍ	8
ねぎ	小口	7
えのきたけ	３ｃｍ	5
しょうが		0.3
しょうゆ		1.5
塩		0.6
でんぷん		0.5
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　えのきたけ・みずな・ねぎ・にんじん・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　にんじん・だいこんを入れる。
6　煮えたらえのきたけを入れ調味し、水溶きでんぷん・ねぎを入れる。
7　しょうが汁・みずなを入れる。

給食室をのぞいてみよう

野菜は流水で3回洗います

しょうが、だいこん、にんじんの皮をむきます

機械や包丁を使い野菜を切ります

昆布・削り節でだしをとります

あじにかけるあんを作ります

あじのあんかけを作ります

沢煮椀を作ります

横浜市立茅ケ崎小学校の給食

2020年 11月

献立名　ひじきごはん（麦ごはん）　牛乳　メヒカリフライ　みそ汁

ひじきごはんの具		
材料名	切り方	1人分(g)
油揚げ	せん	5
凍り豆腐(細)		2
にんじん	せん	10
ひじき		2
ごま（白）		2
米油		0.5
しょうゆ		4
砂糖		1
みりん		1.2
水		10

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　ひじきをもどし、水をきる。
2　油揚げを油抜きし、切る。
3　にんじんを切る。
4　ごまを切る。
5　凍り豆腐をもどし、しぼる。
6　油を熱し、ひじき・にんじんを炒め、調味料・水・凍り豆腐・油揚げを入れ、煮含める。（汁が少し残る程度）
7　ごまを入れる。

給食室の様子

材料を切ります

メヒカリフライを揚げます

みそ汁のだしを煮干しでとります（学校独自）

調味料を量ります

ひじきごはんの具を作ります

みそ汁を作ります

2019年

横浜市立茅ケ崎小学校の給食

5月

●献立名●

はいがごはん　牛乳　はまなちゃんおかわりすぶた　茎わかめスープ

はまなちゃんおかわりすぶた		
材料名	切り方	1人分(g)
◆生揚げ	2cm角	40
◆しょうゆ		3
◆砂糖		2.5
◆水		8
豚肉		15
だいこん	1ｃｍいちょう	40
たまねぎ	1.5cm角	20
にんじん	7ｍｍいちょう	10
こまつな	2cm	10
米油		0.7
トマトケチャップ		5
しょうゆ		3
砂糖		1.2
酢		2
酒		1
塩		0.2
こしょう		0.02
でんぷん		1
水		12

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　生揚げを油抜きして切り、別煮する。
　（◆の材料で煮る）
2　こまつなを切り、ゆでる。
3　だいこん、にんじん・たまねぎを
　切り、だいこん・にんじんは下ゆでする。
4　油を熱し、豚肉を炒め、塩・こしょうを
　入れる。たまねぎを入れてよく炒めたら、
　だいこん・にんじんを入れ
　さらに炒め、水を入れて調味する。
5　水溶きでんぷんでとろみをつけ、
　生揚げを入れる。
6　こまつなを入れる。

横浜市立茅ケ崎小学校の給食

5月

●献立名●

ごはん　牛乳　かつおのごまみそあえ　即席漬　沢煮椀

給食室の様子

材料名	切り方	1人分(g)
かつお(角)		45
凍り豆腐		5
でんぷん		6
揚げ油(米油)		
ごま(白)	切る	3
◆しょうが	汁	0.9
◆しょうゆ		1.7
◆砂糖		1.5
◆甘みそ		6
◆酒		1
◆水		17

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・
　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。

４月１４日（木）
横浜市立茅ヶ崎小学校の給食　　Ｃブロック

【献立名】
- 麦ごはん
- 牛乳
- ポークカレー
- 甘酢あえ

甘酢あえの作り方

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
キャベツ	短冊	40	１　甘酢を作る。
きゅうり	2mm輪	10	２　きゅうり・キャベツを切り、加熱処理する。
しょうゆ		２．２	３　盛りつけ直前に野菜の水をきり、甘酢であえる。
砂糖		１．４	
酢		２．２	
食塩		０．１	