

横浜市立茅ヶ崎台小学校の給食



ごはん ぎゅうにゅう		
チンジャオロースー		
スーラータン		
●チンジャオロースー	●スーラータン	
豚肉（細）	鶏卵	25
しょうゆ	豚肉	10
酒	もやし	20
じゃがいも	たまねぎ	20
たまねぎ	にんじん	10
ピーマン	しょうゆ	1.5
しょうが	酢	2.3
にんにく	塩	0.7
米油	こしょう	0.02
しょうゆ	ラー油	0.1
砂糖	でんぷん	0.8
塩	豚ガラスープ	15
こしょう	水	95
ごま油		
でんぷん		
水		

※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

チンジャオロースー

- 1 ピーマンを切り、ゆでる。
- 2 たまねぎ・にんにく・しょうが・じゃがいもを切る。
- 3 釜に油を入れ、弱火でにんにく・しょうがを炒める。
- 4 豚肉を炒め、しょうゆ・酒をふり入れる。
- 5 たまねぎ・じゃがいもを入れて炒め、調味する。
- 6 ピーマンを入れ、水溶きでんぷんを入れる。
- 7 ごま油を入れる。

スーラータン

- 1 豚ガラスープを別容器にあける。
- 2 にんじん・たまねぎを切る。
- 3 鶏卵を割る。
- 4 水に豚肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- 5 豚ガラスープ・にんじん・たまねぎ・もやしを入れる。
- 6 煮えたら調味し、水溶きでんぷんを入れる。
- 7 鶏卵をといいて流し入れる。
- 8 酢・ラー油を入れる。



じゃがいもの皮は機械でむきます

ピーマンの種を取り除きます



肉に骨などが入っていないか、検品しています



野菜は流水で3回洗います



卵を1個ずつ確認しながら割ります



調味料を量っておきます



スーラータンを作ります



チンジャオロースーを作り、クラスごとに秤で量って配食します





横浜市立茅ヶ崎台小学校の給食

献立名

ごはん
牛乳
かつおのあんかけ
即席漬
すまし汁



かつおのあんかけの作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
かつお(角)		50
凍り豆腐		5
でんぷん		5
揚げ油(米油)		
しょうが		1
しょうゆ		4
砂糖		2.5
みりん		1
酒		1
でんぷん		0.3
水		15

- 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 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。
- 4 調味料・水を煮立て、しょうが汁・水溶きでんぷん・凍り豆腐・かつおを入れる。

給食室をのぞいてみよう



缶切り機でうずら卵の缶詰を開けます



凍り豆腐をもどしてしぼります



昆布・削り節でだしをとります



別鍋でアレルギー除去食を作ります



凍り豆腐・かつおにでんぷんをまぶし、揚げます



すまし汁を作ります



かつおのあんかけを作ります

横浜市立茅ヶ崎台小学校の給食

2021年
12月



献立名

ココアブレッド 牛乳 いんげん豆のクリームシチュー 野菜ソテー グレープゼリー



いんげん豆のクリームシチュー		
材料名	切り方	1人分(g)
鶏肉		20
じゃがいも	1.5cm角	50
たまねぎ	1.5cm角	40
いんげん豆ペースト		30
にんじん	7mmいちょう	10
ブロッコリー	小房に分ける	7
米油		0.7
小麦粉		2
バター		2
牛乳		20
豆乳		20
脱脂粉乳		5
塩		0.7
こしょう		0.02
水		40

給食室をのぞいてみよう



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



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)

- いんげん豆ペーストを別容器にあける。
- ブロッコリーを切り、下ゆでする。
- にんじん・たまねぎ・じゃがいもを切る。
- ホワイトルーを作る。
- 油を熱し、鶏肉・たまねぎ・にんじん・じゃがいもを炒め、水を入れて煮る。
- 煮えたら、いんげん豆ペーストを入れ調味する。
- ルーを入れ、弱火で煮込む。
- 牛乳・溶いた脱脂粉乳・豆乳を入れる。
- ブロッコリーを入れる。



肉に骨などが入っていないか、検品しています



野菜ソテーを作ります

いんげん豆のクリームシチューを作ります



横浜市立茅ヶ崎台小学校の給食

2020年



献立名 ごはん 牛乳 変わりきんぴら つみれ汁



変わりきんぴら		
材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		10
さつま揚げ	短冊	10
じゃがいも	せん	30
ごぼう	ささがき	8
にんじん	せん	8
つきこんにゃく	3cm	8
ごま(白)		2
米油		0.4
しょうゆ		3
砂糖		1.3
酒		0.4
七味唐辛子		0.01
水		3



給食室の様子



にんじん・ごぼうの皮をむきます



じゃがいもの芽を取り除きます



材料を切ります



だしをとります



つみれ汁を作ります



変わりきんぴらを作ります

アレルギー除去食を作ります



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 さつま揚げを油抜きし、切る。
- 2 つきこんにゃくを切り、下ゆでする。
- 3 にんじん・じゃがいも・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
- 4 ごまを切る。
- 5 油を熱し、豚肉・ごぼう・つきこんにゃく・にんじんを炒める。
- 6 水を入れ、煮えたらさつま揚げを入れ、調味する。
- 7 じゃがいもを入れる。
- 8 ごま・七味唐辛子を入れる。

横浜市立茅ヶ崎台小学校の給食

2019年



●献立名●

親子丼 (はいがごはん) 牛乳 みそ汁 あまなつみかん



親子丼の具

材料名	切り方	1人分(g)
鶏卵		35
鶏肉		20
凍り豆腐(細)		3
たまねぎ	うす	40
にんじん	5mmいちよう	10
糸みつば	2cm	3
しょうゆ		3.5
砂糖		1.3
みりん		1
塩		0.35
削り節・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 だしをとる。
- 2 糸みつば・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。
- 8 糸みつばを入れる。



横浜市立茅ヶ崎台小学校の給食



●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



給食室の様子

材料名	切り方	1人分(g)
だいず		6
ちりめんじゃこ		3
ごま(白)		2
米油		0.2
しょうゆ		0.8
砂糖		0.7
酒		1
水		0.8

だいずとじゃこの炒り煮の作り方

- 1 だいずをやわらかくゆでる。
- 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 調味料が煮つまったら、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)

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29日（木）

横浜市立茅ヶ崎台小学校の給食 Cブロック



【献立名】

- あげパン
- 牛乳
- 野菜のスープ煮
- みかん



野菜のスープ煮の作り方

給食の作り方です。参考してみてくださいね。

材料	切り方	一人分 g	作り方
豚肉		30	1 チキンブイオンを別容器にあける。
じゃがいも	2cm角	50	2 パセリ・キャベツ・にんじん・たまねぎ・じゃがいもを切る。
キャベツ	短冊	40	
たまねぎ	2cm角	30	3 水に豚肉を入れ、アクをとりながら煮る。
にんじん	乱	20	
パセリ	みじん	0.4	4 チキンブイオン・たまねぎ・にんじん・じゃがいもを入れ、煮えたら
酒		1	キャベツ・調味料を入れ、煮込む。
塩		1	
黒こしょう		0.03	5 パセリを入れる。
チキンブイオン		10	
水		60	