

# 横浜市立茅ヶ崎東小学校の給食



はいがごはん ぎゅうにゅう		
ツナそぼろ ぶどうまめ		
けんちん汁		
●ツナそぼろ	●けんちん汁	
まぐろ油漬（ルー）	30 木綿豆腐	20
まぐろ水煮（ルー）	10 油揚げ	5
凍り豆腐（細）	3 だいこん	10
にんじん	15 にんじん	8
しょうが	0.5 ごぼう	8
しょうゆ	1.7 ねぎ	8
砂糖	1.4 こんにやく	5
酒	1 ごま油	0.5
水	3 しょうゆ	3.5
●ぶどう豆	塩	0.35
だいず	17 削り節・だし昆布・水	110
しょうゆ	0.65	
砂糖	4	
塩	0.1	
水	5	

※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

だいずをゆでます



ツナそぼろを作ります

## ツナそぼろ

- 1 まぐろ油漬をザルにあげる。
- 2 まぐろ水煮をボールにあげる。（汁も使用する）
- 3 にんじん・しょうがを切る。
- 4 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 5 水・調味料・しょうが・にんじんを入れ火にかける。煮立ったら、まぐろ油漬・水煮・凍り豆腐を入れ、汁がなくなるまで炒りつける。

## ぶどう豆

- 1 だいずをやわらかくゆでる。
- 2 だいずのゆで汁を捨て、分量の水を加えて煮る。途中で砂糖を2～3回に分けて入れる。
- 3 30分程火止めをする。
- 4 再び点火し、塩・しょうゆを入れ、弱火で煮含める。

## けんちん汁

- 1 削り節・昆布でだしをとる。
- 2 豆腐を切り、流水に通す。
- 3 油揚げを油抜きし、切る。
- 4 こんにやくを切り、下ゆでする。
- 5 ねぎ・にんじん・だいこん・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
- 6 ごま油を熱し、ごぼう・こんにやく・にんじん・だいこんを炒め、だし汁を入れる。
- 7 煮えたら調味し、豆腐・油揚げ・ねぎを入れる。



けんちん汁を作ります



ぶどう豆を作ります





# 横浜市立茅ヶ崎東小学校の給食



## 麻婆豆腐の作り方

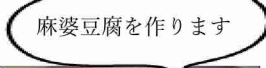
(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
木綿豆腐	1cm角	120
豚肉(ひき)		15
乾燥大豆(粒状)		2
ねぎ	小口	20
にんじん	みじん	15
しょうが	みじん	0.8
にんにく	みじん	0.1
米油		0.7
トマトケチャップ		2
しょうゆ		3
砂糖		0.8
淡色辛みそ		2.5
赤色辛みそ		1.5
テンメンジャン		1
トウバンジャン		0.3
ごま油		0.3
でんぷん		1.5
水		20

### 給食室をのぞいてみよう



- 1 乾燥大豆をもどす。
- 2 豆腐を切り、流水に通す。
- 3 ねぎ・にんじん・にんにく・しょうがを切る。
- 4 釜に油を入れ、弱火でにんにく・しょうがを炒め、トウバンジャン・ねぎを炒める。
- 5 ひき肉・乾燥大豆・にんじんを炒める。
- 6 水・調味料を入れて煮立ったら、豆腐を入れ、煮込む。
- 7 水溶きでんぷんを入れる。
- 8 ごま油を入れる。



# 横浜市立茅ヶ崎東小学校の給食

2021年  
5月



献立名

ひじきごはん（はいがごはん） 牛乳 きびなごフライ けんちん汁



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)		3
にんじん	せん	10
ひじき		2
ごま(白)		2
米油		0.5
しょうゆ		3.5
砂糖		1.5
みりん		0.5
削り節・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 だしをとる。
- 3 油揚げを油抜きし、切る。
- 4 にんじんを切る。
- 5 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 6 ごまを切る。
- 7 油を熱し、ひじき・にんじんを炒め、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。

きょうしつ  
給食室をのそいでみよう



にんじん・だいこんの皮をむきます



機械や包丁を使い  
野菜を切ります

けんちん汁を  
作ります



きびなごフライを  
油で揚げます

ひじきごはんの具  
を作ります



# 横浜市立茅ヶ崎東小学校の給食

2020年



献立名

丸パン 牛乳 カレービーンズシチュー ひじきサラダ



給食室の様子

ひじきサラダ		
材料名	切り方	1人分(g)
キャベツ	せん	25
スイートコーン(ホール)		8
ひじき		2
しょうゆ		0.6
◇米サラダ油		4
◇しょうゆ		0.7
◇砂糖		0.4
◇酢		2
◇塩		0.25
◇こしょう		0.02
◇からし		0.02

## 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 ひじきをもどしゆでて、水をきりしょうゆで下味をつける。
- 2 キャベツを切り、加熱処理する。
- 3 スイートコーン(ホール)をザルにあける。
- 4 配食直前にキャベツ・ひじきの水をきり、コーンを入れあえる。
- 5 ◇の材料でドレッシングソースを作り配食する。



ひじきをゆでます



たまねぎをよく炒めます



キャベツを加熱処理します

キャベツ・ひじき・コーンをあえます



カレービーンズシチューを作ります

※加熱処理とは・・・湯の温度85℃以上で30秒以上ゆでること。

# 横浜市立茅ヶ崎東小学校の給食

2019年



●献立名●

ナン 牛乳 カレービーンズシチュー アスパラガスのソテー アイスクリーム



給食室の様子



カレービーンズシチュー		
材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		20
だいず		17
じゃがいも	1 cm角	45
たまねぎ	1 cm角	45
にんじん	8mm角	15
にんにく	みじん	0.1
米油		0.7
◆小麦粉		2
◆マーガリン		2
◆カレー粉		0.8
トマトケチャップ		1
中濃ソース		2
しょうゆ		1
塩		0.8
水		40

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 にんじん・にんにく・たまねぎ・じゃがいもを切る。
- 3 カレールーを作る。
- 4 釜に油を入れ、弱火でにんにくを炒め、たまねぎを入れてよく炒め、豚肉と1/3量のカレー粉・少量の塩を入れて炒める。
- 5 にんじん・じゃがいもを入れ、さらに炒め、水を入れて煮る。
- 6 煮えたらだいずを入れ、調味する。
- 7 ルーを入れ、弱火でよく煮込む。

# 横浜市立茅ヶ崎東小学校の給食



## ●献立名●

チーズパン 牛乳 あさりとトマトのスパゲティ フレンチサラダ 冷凍パイナップル



給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
スパゲティ		35
◇あさり		15
◇ワイン(白)		1
鶏肉		10
たまねぎ	うす	45
カットマト(缶)		30
にんにく	みじん	0.5
オリーブ油		0.7
トマトケチャップ		7
塩		1
黒こしょう		0.02
バジル(乾)		0.02
輪とうがらし		0.01

### あさりとトマトのスパゲティの作り方

- 1 カットマト(缶)を汁ごと別容器にあける。
- 2 たまねぎ・にんにくを切る。
- 3 あさを解凍し、ワインにつける。
- 4 釜にオリーブ油を入れ、弱火で輪とうがらし・にんにくを炒め・鶏肉・たまねぎを炒める。
- 5 カットマトを入れる。
- 6 調味し、あさりを入れる。
- 7 スパゲティをかためにゆでる。
- 8 スパゲティ・バジルを入れる。

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。



10月 1日 (木)

## 横浜市立茅ヶ崎東小学校の給食 Cブロック



## 【献立名】

- ごはん
- 牛乳
- 豚肉と野菜のしょうが炒め
- みそ汁
- こんぶのつくだ煮



## 豚肉と野菜のしょうが炒めの作り

給食の作り方です。参考に見てくださね。

材料	切り方	一人分 g	作り方
豚肉		40	1 キャベツ・にんじん・たまねぎ・しょうがを切る。 2 釜に油を入れ、弱火でしょうがを炒め豚肉・たまねぎ・にんじん・キャベツの順に炒め、調味する。 3 水溶きでんぷんでとろみをつける。
たまねぎ	うす	35	
キャベツ	短冊	20	
にんじん	せん	7	
しょうが	みじん	2	
米油		0.7	
しょうゆ		2.6	
みりん		1	
酒		1	
塩		0.2	
でんぷん		1	
水		1.5	