

横浜市立藤が丘小学校の給食



ごはん ぎゅうにゅう

とりにくのたつたあげ

ポイルドキャベツ みそしる

●鶏肉のたつた揚げ		●みそ汁	
鶏肉	65	油揚げ	5
しょうが	1	じゃがいも	20
しょうゆ	3.2	たまねぎ	20
酒	2	ほうれんそう	8
でんぶん	15	淡色辛みそ	6
揚げ油（米油）		赤色辛みそ	2
●ポイルドキャベツ		かたくちいわし・水	115
キャベツ	45		

※給食室での作り方を紹介しています。

鶏肉のたつた揚げ

- 1 しょうがをすり、汁にする。
- 2 鶏肉に下味をつける。
- 3 鶏肉にでんぶんをまぶし、油の温度160～170℃で揚げる。

ポイルドキャベツ

- 1 キャベツを切り、ゆでる。

みそ汁

- 1 だしをとる。
- 2 油揚げを油抜きし、切る。
- 3 ほうれんそうを切り、下ゆでする。
- 4 たまねぎ・じゃがいもを切る。
- 5 だし汁にたまねぎ・じゃがいもを入れて煮る。
- 6 煮えたら油揚げ・みそを入れる。
- 7 ほうれんそうを入れる。



給食室をのぞいてみよう

ほうれんそうに付いている土を落とし、虫等がないか、丁寧に検品します



煮干しでだしをとります



鶏肉のたつた揚げを作ります



キャベツをゆでます



みそ汁を作ります





横浜市立藤が丘小学校の給食



タンタンスープの作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
豚肉 (ひき)		10
キャベツ	短冊	25
にんじん	3mmいちょう	10
ねぎ	小口	10
こまつな	2cm	9
しめじ		5
しょうが	みじん	0.3
にんにく	みじん	0.2
はるさめ	3cm	3
ごま油		0.5
トウバンジャン		0.2
炒りごま (白)		2
しょうゆ		1
淡色辛みそ		3
酒		0.3
塩		0.6
豚ガラスープ		20
水		90

- 1 豚ガラスープを別容器にあける。
- 2 しめじをほぐす。
- 3 こまつなを切り、下ゆでする。
- 4 キャベツ・ねぎ・にんじん・にんにく・しょうがを切る。
- 5 ごまをよく切り、しょうゆ・酒・みそと混ぜておく。
- 6 はるさめをもどし、切る。
- 7 釜にごま油を入れ、弱火でにんにく・しょうがを炒め、トウバンジャンを炒める。
- 8 豚肉・ねぎを炒め、豚ガラスープ・水を入れて煮立ったら、にんじんを加える。
- 9 しめじ・キャベツを入れ、煮えたら調味し、はるさめを入れる。
- 10 こまつなを入れる。

タンタンスープを作ります



給食室をのぞいてみよう



野菜は流水で3回洗います

もやしをゆでます



春巻を揚げます



ごま・しょうゆ・みそ・酒を混ぜ合わせます



ゆで野菜に塩をふります



横浜市立藤が丘小学校の給食

2021年
6月



献立名

ロールパン 牛乳 変わり五目豆 茎わかめスープ



茎わかめスープ		
材料名	切り方	1人分(g)
木綿豆腐	1 c m角	20
もやし		25
ねぎ	小口	10
にんじん	せん	7
くきわかめ(生)	3 c m	5
しょうゆ		0.8
塩		0.6
こしょう		0.02
ごま油		0.3
チキンブイヨン		15
水		95

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 豆腐を切り、流水に通す。
- 2 チキンブイヨンに別容器にあける。
- 3 ねぎ・にんじんを切る。
- 4 茎わかめを洗い、切る。
- 5 水・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。
- 6 豆腐を入れる。
- 7 茎わかめ・ねぎを入れる。
- 8 ごま油を入れる。

給食室をのぞいてみよう



じゃがいもの芽を取り除きます



茎わかめスープを作ります



ピーマンをゆでます



だいずをゆでます



じゃがいもを揚げます



変わり五目豆を作ります

横浜市立藤が丘小学校の給食



献立名 麦ごはん 牛乳 豆じゃが からしじょうゆあえ ふりかけ



豆じゃが		
材料名	切り方	1人分(g)
だいず		16
豚肉		15
凍り豆腐		3
じゃがいも	1.5cm角	50
にんじん	1cm角	15
こんにやく	1cm角	15
米油		0.7
しょうゆ		6.3
砂糖		1.5
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 だいずをやわらかくゆでる。
- 2 こんにやくを切り、下ゆでする。
- 3 にんじん・じゃがいもを切る。
- 4 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 5 釜に油を入れ、豚肉を炒め、にんじん・こんにやくを入れて炒める。
- 6 じゃがいもを入れ、調味料・水を入れる。
- 7 煮えたら、凍り豆腐・だいずを入れ、煮含める。

給食室の様子



白衣に粘着ローラーをかけ、糸くずや髪の毛などごみを取り除きます

こまつなに虫などがついていないか、丁寧に確認します



大豆をやわらかくなるまでゆでます



材料を包丁で切ります



豆じゃがを作ります

からしじょうゆあえを作ります



横浜市立藤が丘小学校の給食

2019年



●献立名●

チーズパン 牛乳 夏野菜のスパゲティ コーンサラダ ミックスフルーツ



給食室の様子

夏野菜のスパゲティ		
材料名	切り方	1人分(g)
スパゲティ		25
まぐろ油漬(ルー)		25
トマト	1.5cm角	40
たまねぎ	うす	30
ズッキーニ	4mm半月	20
なす	7mm半月	15
ピーマン	せん	7
にんにく	みじん	0.3
オリーブ油		0.7
塩		1.3
こしょう		0.03
バジル(乾)		0.05

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 まぐろ油漬をザルにあける。
- 2 ピーマンを切り、ゆでる。
- 3 トマト・なす・ズッキーニ・たまねぎ・にんにくを切り、なすは水につける。
- 4 釜に油を入れ、弱火でにんにくを炒め、たまねぎ・なす・ズッキーニを炒め、トマトを入れ調味し、まぐろ油漬を入れる。
- 5 スパゲティをかためにゆでる。
- 6 スパゲティを入れバジルを入れる。
- 7 ピーマンを入れる。



横浜市立藤が丘小学校の給食

●献立名●

ごはん 牛乳 焼き魚 きんぴら かきたま汁



給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
ごぼう	ささがき	20
にんじん	せん	10
つきこんにやく	3cm	15
ごま油		0.5
しょうゆ		2.5
砂糖		1
酒		0.5
七味唐辛子		0.01
水		1

きんぴらの作り方

- 1 つきこんにやくを切り、下ゆでする。
- 2 にんじん・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
- 3 ごま油を熱し、ごぼう・つきこんにやく・にんじんを炒める。
- 4 水を入れて、火が通ったら調味する。
- 5 七味唐辛子を入れる。

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。



2月28日（火）

横浜市立藤が丘小学校の給食 Dブロック



【献立名】

- ごはん
- 牛乳
- 豚肉のごま
まぶし
- かきたま汁

かきたま汁の作り方

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
鶏卵		25	1 だしをとる。
絹ごし豆腐	1cm角	10	2 豆腐を切り、流水に通す。
こまつな	2cm	9	3 こまつなを切り、下ゆでする。
ねぎ	小口	5	4 ねぎを切る。
かんぴょう	1cm	1	5 かんぴょうをもどし、切る。
しょうゆ		1	6 鶏卵を割る。
酒		1	7 だし汁にかんぴょう・豆腐を入れて調味し、
塩		0.8	水溶きでんぷんを入れ、鶏卵をといて流し
でんぷん		1	入れ、ねぎを入れる。
削り節		1.2	8 こまつなを入れる。
水		120	