

二谷小学校

6月 June の給食

ごはん
牛乳
牛肉と切干しだいこんの煮物
みそ汁
納豆



牛肉と切干しだいこんの煮物		
材料	切り方	1人分 g
牛肉		20
にんじん	せん	15
こまつな	2 cm	9
切干しだいこん	3 cm	6
炒りごま（白）		2
米油		0.5
しょうゆ		3.5
砂糖		1.3
みりん		1
水		5



作り方

※給食室での作り方を紹介しています。

- 1 切干しだいこんをもどし、切る。
- 2 こまつなを切り、ゆでる。
- 3 にんじんを切る。
- 4 ごまを切る。
- 5 油を熱し牛肉・切干しだいこん・にんじんを炒め、水と調味料を入れて煮る。
- 6 ごまを入れる。
- 7 こまつなを入れる。



横浜市立二谷小学校の給食



ごはん ぎゅうにゅう

とりごぼうごはんのぐ

すましそうめん えだまめ

●鶏ごぼうごはんの具	●すましそうめん
鶏肉	15 そうめん
油揚げ	5 うずら卵（缶）
凍り豆腐（細）	2.5 鶏肉
ごぼう	15 にんじん
にんじん	10 こまつな
ごま（白）	2 しょうが
米油	0.5 しょうゆ
しょうゆ	2.3 塩
砂糖	1.2 削り節・だし昆布
酒	1.5
塩	0.1 ●えだまめ
削り節・水	5 えだまめ
	塩
	0.3

※給食室での作り方を紹介しています。

鶏ごぼうごはんの具

- 1だしをとる。
- 2油揚げを油抜きし、切る。
- 3にんじん・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
- 4凍り豆腐をもどし、しづる。
- 5ごまを切る。
- 6油を熱し、鶏肉を炒め、ごぼう・にんじんを入れ、炒める。
- 7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。



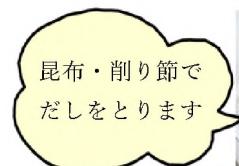
給食室をのぞいてみよう



野菜は流水で
3回洗います



油揚げを熱湯に通し
油抜きします



昆布・削り節で
だしをとります



機械や包丁を使い、
材料を切ります



そうめんを
ゆります



すましそうめん

- 1削り節・昆布でだしをとる。
- 2うずら卵缶をザルにあける。
- 3こまつなを切り、下ゆでする。
- 4にんじんを切る。
- 5しょうがをすり、汁にする。
- 6そうめんを1/2に折り、かためにゆで、流水でよくすすぐ。
- 7だし汁に鶏肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- 8にんじんを入れ、調味する。
- 9うずら卵を入れる。
- 10そうめん・しょうが汁を入れる。
- 11こまつなを入れる。



すましそうめん
を作ります



別鍋でアレルギー
除去食を作ります



鶏ごぼうごはんの具
を作ります





横浜市立二谷小学校の給食



さつまいもと栗の甘煮の作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
さつまいも	1cmいちょう	45
栗(蒸し)		15
砂糖		3.5
みりん		1.2
塩		0.1
水		15

- 栗を開封し、別容器にあける。
- さつまいもを切り、水にさらす。
- さつまいもを固めに下ゆでする。
- 調味料・水を煮立て、さつまいもを入れて煮る。
- 栗を入れて煮含める。



横浜市立二谷小学校の給食

2021年



献立名

ごはん 牛乳 さばのみそ煮 ごまじょうゆあえ すまし汁



すまし汁		
材料名	切り方	1人分(g)
うずら卵(缶)		18
ねぎ	小口	10
こまつな	2 cm	9
えのきたけ	2 cm	5
しょうゆ		0.5
塩		0.8
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 うずら卵缶をザルにあける。
- 3 こまつなを切り、下ゆでする。
- 4 えのきたけ・ねぎを切る。
- 5 だし汁に、えのきたけを入れる。
- 6 うずら卵を入れ、煮えたら調味する。
- 7 ねぎを入れる。
- 8 こまつなを入れる。

きゅうしょくじゅつ
給食室をのぞいてみよう

横浜市立二谷小学校の給食

2020年



献立名 はいがごはん 牛乳 豚肉と野菜のしょうが炒め みそ汁 納豆



豚肉と野菜のしょうが炒め

材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		35
キャベツ	短冊	50
たまねぎ	うす	30
こまつな	2 cm	9
にんじん	せん	7
しょうが	みじん	1
米油		0.7
しょうゆ		3
みりん		1
酒		1
塩		0.1
でんぶん		1
水		1.5

給食室の様子



豚肉を専用容器に
移し替え、使うまで
冷蔵庫に入れておきます



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)

- 1 キャベツを切り、下ゆです。
- 2 こまつなを切り、ゆでる。
- 3 にんじん・たまねぎ・しょうがを切る。
- 4 金に油を入れ、弱火でしょうがを炒め、豚肉・たまねぎ・にんじんを炒める。
- 5 キャベツを入れて、調味する。
- 6 水溶きでんぶんを入れる。
- 7 こまつなを入れる。



材料を切ります



削り節で
だしをとります



だし汁、しょうゆ、
みりんで納豆のたれを
作り、クラスごとに
配食します



みそ汁を作ります



豚肉と野菜の
しょうが炒めを
作ります



横浜市立二谷小学校の給食

2019年



●献立名●

ごはん 牛乳 さばのみそ煮 磯香あえ とうがんのすまし汁



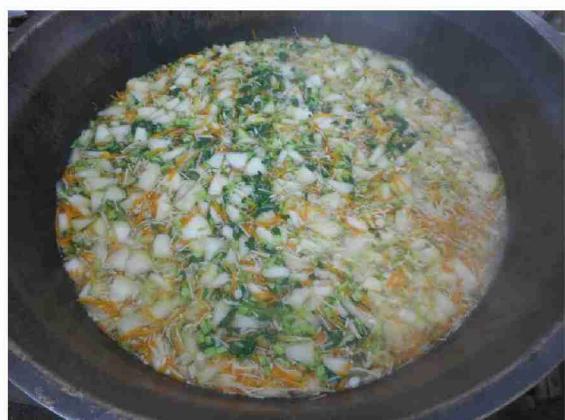
とうがんのすまし汁		
材料名	切り方	1人分(g)
とうがん	1cmいちょう	25
にんじん	せん	10
こまつな	2cm	9
ねぎ	小口	8
えのきたけ	2cm	7
しょうが		0.3
しょうゆ		0.8
塩		0.9
削り節・だし昆布・水		120

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 削り節・昆布でだしをとる。
- 2 こまつなを切り、下ゆでする。
- 3 とうがん・ねぎ・にんじん・えのきたけを切る。
- 4 しょうがをすり、汁にする。
- 5 だし汁ににんじん・とうがんを入れ、煮えたら調味し、えのきたけを入れる。
- 6 ねぎ・しょうが汁を入れる。
- 7 こまつなを入れる。



横浜市立二谷小学校の給食

11月
2018

●献立名●

麦ごはん 牛乳 ツナそぼろ みそ汁 大学いも



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

材料名	切り方	1人分(g)
さつまいも	乱	60
揚げ油(米油)		
ごま(黒)		0.5
◆しょうゆ		0.6
◆砂糖		6
◆水		6

大学いもの作り方

- 1 ごまを炒る。
- 2 さつまいもを切る。
- 3 たれを作る。
- 4 さつまいもを油の温度160°Cで揚げる。
- 5 さつまいもが熱いうちに、たれをからめ、ごまをふる。

給食室の様子



9月20日（火）

横浜市立二谷小学校の給食 A ブロック



【献立名】

- ・麦ごはん
- ・牛乳
- ・さんまのかば焼き
- ・ごまじょうゆあえ
- ・みそ汁

ごまじょうゆあえの作り方

給食の作り方です。参考にしてみてくださいね。

材 料	切り方	一人分 g	作り方
もやし		40	1 ごまは炒り、切りごまにする。 2 もやしをゆでる。
にんじん	せん	3	3 にんじんを切り、加熱処理する。
炒りごま（白）	切る	3	4 配食直前に野菜の水を切り、塩をふり、 しょうゆ・ごまを入れてあえる。
しょうゆ		1.9	
塩		0.1	