

太尾小学校

5月 May の給食

ごはん
牛乳
ひじきごはんの具
きびなごフライ
沢煮椀

沢煮椀		
材料	切り方	1人分 g
豚肉（細）		10
にんじん	せん	10
ねぎ	小口	10
ごぼう	ささがき	10
みずな	3 cm	10
しょうが		0.3
しょうゆ		1.5
食塩		0.6
でんぶん		0.5
削り節・だし昆布・水		120



作り方

※給食室での作り方を紹介しています。

- 1 削り節・昆布でだしをとる。
- 2 みずな・ねぎ・にんじん・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
- 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 ごぼう・にんじんを入れる。
- 6 煮えたら調味し、水溶きでんぶん・ねぎを入れる。
- 7 しょうが汁・みずなを入れる。



横浜市立太尾小学校の給食



給食室をのぞいてみよう

昆布・削り節で
だしをとります



機械や包丁を使い、
野菜を切ります



凍り豆腐、かつおに
でんぶんをまぶし
揚げます



磯香あえ
を作ります



ごはん ぎゅうにゅう
かつおのごまみそあえ
いそかあえ さわにわん

●かつおのごまみそあえ	●沢煮椀
かつお（角）	豚肉（細）
凍り豆腐	ごぼう
でんぶん	にんじん
揚げ油（米油）	えのきたけ
ごま（白）	みずな
しょうが	しょうが
しょうゆ	しょうゆ
砂糖	塩
淡色甘みそ	でんぶん
酒	1 削り節・だし昆布・水
水	18 120
●磯香あえ	
キャベツ	45
きざみのり	0.3
しょうゆ	1.5
塩	0.15

※給食室での作り方を紹介しています。

かつおのごまみそあえ

- 1 しょうがをすり、汁にする。
- 2 凍り豆腐をもどし、しづらる。
- 3 ごまを炒って切りごまにする。
- 4 凍り豆腐・かつおにでんぶんをまぶし
油の温度160°C~170°C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。

磯香あえ

- 1 キャベツを切り、ゆでる。
- 2 きざみのりを弱火でから炒りする。
- 3 配食直前にキャベツの水をきり、
塩をふり、きざみのりをふり入れ、
しょうゆである。

沢煮椀

- 1 削り節・昆布でだしをとる。
- 2 えのきたけ・みずな・にんじん・
ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
- 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 ごぼう・にんじんを入れる。
- 6 煮えたらえのきたけを入れ調味し、
水溶きでんぶんを入れる。
- 7 しょうが汁・みずなを入れる。

沢煮椀を作ります





横浜市立太尾小学校の給食



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)
だいす		17
豚肉（ひき）		15
たまねぎ	1cm角	55
カットトマト(缶)		35
にんじん	1cm角	15
にんにく	みじん	0.2
マカロニ(シェル)		6
米油		0.7
小麦粉		2
トマトケチャップ		5
中濃ソース		2
しょうゆ		1
ワイン(赤)		0.5
塩		0.6
こしょう		0.02
チリパウダー		0.2
水		15

- 1 だいすをやわらかくゆでる。
- 2 カットトマト缶を汁ごと別容器にあける。
- 3 にんじん・たまねぎ・にんにくを切る。
- 4 マカロニをかためにゆでる。
- 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て調味し、だいすを入れ煮る。
- 9 小麦粉をふり入れ、弱火で煮込み、マカロニ・ワイン・チリパウダーを入れる。



給食室をのぞいてみよう



調味料を量っておきます



マカロニをゆでます



チリコンカーンを作ります



アスパラガスのソテーを作ります



横浜市立太尾小学校の給食

2021年



献立名

ごはん 牛乳 生揚げのそぼろ煮 磯香あえ



きょうしょくじゅく
給食室をのぞいてみよう



生揚げのそぼろ煮		
材料名	切り方	1人分(g)
◆生揚げ	2cm角	60
◆しょうゆ		4
◆砂糖		3
◆水		10
豚肉(ひき)		15
じゃがいも	2cm角	45
たまねぎ	2cm角	40
にんじん	5mmいちょう	15
こまつな	2cm	7
しょうが	みじん	0.3
サラダ用こんにゃく(きざみ)		7
米油		0.7
しょうゆ		4
みりん		1
でんぶん		1.2
削り節・水		20

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)

- だしをとる。
- サラダ用こんにゃくをザルにあける。
- 生揚げを油抜きして切り、別煮する。
- こまつなを切り、ゆでる。
- にんじん・たまねぎ・じゃがいも・しょうがを切る。
- 釜に油を入れ、弱火でしょうがを炒め、ひき肉・サラダ用こんにゃく・にんじん・たまねぎ・じゃがいもを炒める。
- だし汁を入れて調味し、煮る。
- 煮えたら水溶きでんぶんを入れ、生揚げ・こまつなを入れる。



ごはんはクラスごとの
保温ケースで納品されます



生揚げのそぼろ煮
を作ります

横浜市立太尾小学校の給食



献立名 麦ごはん 牛乳 ふくめ煮 おひたし ふりかけ



ふくめ煮		
材料名	切り方	1人分(g)
うずら卵缶		20
鶏肉		15
◆いか (短冊)		15
◆酒		1.5
凍り豆腐		5
さといも	乱	40
にんじん	1 cm いちょう	20
こんにゃく	1.5 cm 角	25
しょうゆ		5
砂糖		2
みりん		2
酒		1
塩		0.3
削り節・水		30

給食室の様子



さといもの皮は
機械でむきます

調味料を
量っておきます



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)

- だしをとる。
- うずら卵缶をザルにあける。
- こんにゃくを切り、下ゆです。
- にんじん・さといもを切り、さといもは下ゆです。
- いかを解凍し、酒につける。
- 凍り豆腐をもどし、しづる。
- だし汁を煮立て、鶏肉・こんにゃく・にんじんを入れ、調味し、煮る。
- さといも・いか・凍り豆腐を入れる。
- うずら卵を入れて煮含める。



ふりかけを
作ります



おひたしを
作ります



横浜市立太尾小学校の給食

2019年



●献立名● ロールパン 牛乳 変わり五目豆 茎わかめスープ 冷凍パインアップル



給食室の様子



変わり五目豆		
材料名	切り方	1人分(g)
だいす		17
豚肉		15
凍り豆腐		5
でんぶん		2
じゃがいも	1. 5 cm角	50
揚げ油（米油）		
にんじん	1 cm角	10
ピーマン	1 cm角	5
こんにゃく	1 cm角	20
米油		0.5
しょうゆ		6
砂糖		1.8
みりん		1.2
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 だいすをやわらかくゆでる。
- 2 こんにゃくを切り、下ゆでする。
- 3 ピーマンを切り、ゆでる。
- 4 にんじんを切る。
- 5 じゃがいもを切り、油の温度160℃で揚げる。
- 6 凍り豆腐をもどし、しづる。
- 7 凍り豆腐ででんぶんをまぶし、油の温度160～170℃で揚げる。
- 8 油を熱し、豚肉を炒め、にんじん・こんにゃくを入れて炒める。
- 9 調味料・水を入れ、にんじんが煮えたら、だいすを入れて煮る。
- 10 材料に味がしみたら、凍り豆腐・じゃがいもを入れる。
- 11 ピーマンを入れる。

横浜市立太尾小学校の給食



●献立名●

ごはん 牛乳 肉じゃが きゅうりの梅肉あえ だいすとじやこの炒り煮



給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
だいす		6
ちりめんじゃこ		3
ごま(白)		2
米油		0.2
しょうゆ		0.7
砂糖		0.6
酒		1
水		0.8

だいすとじやこの炒り煮の作り方

- だいすをやわらかくゆでる。
- ちりめんじゃこを熱湯に通し、弱火で、から炒りする。
- 油を熱し、だいすを炒め、調味料・水を入れる。
- 調味料が煮つまつたら、ちりめんじゃこを入れ、混ぜ合わせる。
- 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。



6月30日(木)

横浜市立太尾小学校の給食 Bブロック



【献立名】

- ・麦ごはん
- ・牛乳
- ・ビビンバ(肉)
- ・ビビンバ(ひじきのナムル)
- ・はるさめスープ

はるさめスープの作り方

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
鶏肉	細	10	1 チキンブイヨンを別容器に入れる。
にんじん	せん	10	2 にんじん・ねぎ・にらを切る。
ねぎ	小口	8	3 はるさめはゆで、切る。
にら	2 cm	3	4 スープに鶏肉を入れ、アクをとりながら煮る。
はるさめ	3 cm	3	5 にんじんを入れ、煮えたら調味する。
しょうゆ		1	6 はるさめ・ねぎ・にらを入れ、ごま油を入れる。
酒		0.3	
食塩		0.9	
こしょう		0.03	
ごま油		0.3	
チキンブイヨン		7	
水		115	