

横浜市立太尾小学校の給食



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）	50	豚肉（細）	10
凍り豆腐	5	ごぼう	10
でんぷん	6	にんじん	8
揚げ油（米油）		えのきたけ	7
ごま（白）	3	みずな	5
しょうが	0.9	しょうが	0.3
しょうゆ	2	しょうゆ	1
砂糖	1.5	塩	0.7
淡色甘みそ	5	でんぷん	0.5
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。



給食室をのぞいてみよう

昆布・削り節でだしをとります



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、しぼる。
- 3 ごまを炒って切りごまにする。
- 4 凍り豆腐・かつおにでんぷんをまぶし油の温度160℃～170℃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、しょうゆであえる。

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、水溶きでんぷんを入れる。
- 7 しょうが汁・みずなを入れる。



機械や包丁を使い、野菜を切ります



凍り豆腐、かつおにでんぷんをまぶし揚げます



磯香あえを作ります

沢煮椀を作ります



かつおのごまみそあえを作ります





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)
だいた		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

給食室をのぞいてみよう



- 1 だいた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、だいたを入れ煮る。
- 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。



横浜市立太尾小学校の給食

4月

2021年



献立名

ごはん 牛乳 生揚げのそぼろ煮 磯香あえ



生揚げのそぼろ煮		
材料名	切り方	1人分(g)
◆生揚げ	2 c m角	60
◆しょうゆ		4
◆砂糖		3
◆水		10
豚肉 (ひき)		15
じゃがいも	2 c m角	45
たまねぎ	2 c m角	40
にんじん	5 mmいちょう	15
こまつな	2 c m	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
でんぷん		1.2
削り節・水		20

給食室をのぞいてみよう



たまねぎの皮をむきます



野菜は流水で3回洗います



キャベツをゆでます



ごはんはクラスごとの保温ケースで納品されます



翌日に使うごまに異物が入っていないか検品しています



生揚げを切り、別煮します



磯香あえを作ります



生揚げのそぼろ煮を作ります

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)

- だしをとる。
- サラダ用こんにゃく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ぷんを入れ、生揚げ・こまつなを入れる。



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	1cmいちょう	20
こんにやく	1.5cm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



こんにやくを下ゆでします

調味料を量っておきます



缶詰を開けます



ふりかけを作ります



おひたしを作ります



ふくめ煮を作ります



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



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 冷凍パイナップル



給食室の様子



変わり五目豆		
材料名	切り方	1人分(g)
だいず		17
豚肉		15
凍り豆腐		5
でんぷん		2
じゃがいも	1.5cm角	50
揚げ油(米油)		
にんじん	1cm角	10
ピーマン	1cm角	5
こんにゃく	1cm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 だいず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、しぼる。
- 7 凍り豆腐にでんぷんをまぶし、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、だいずを入れて煮る。
- 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		0.7
砂糖		0.6
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。



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。参考に見てくださね。

材 料	切り方	一人分 g	作り方
鶏肉	細	10	1 チキンブイオ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	2cm	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	3cm	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	
チキンブイオン		7	
水		115	