

# 横浜市立東台小学校の給食



ごはん ぎゅうにゅう		
マーボードウフ		
ちゅうかあえ		
●麻婆豆腐	ごま油	0.5
木綿豆腐 120	でんぶん	2
豚肉（ひき） 20	水	20
にんじん 20	●中華あえ	
ねぎ 15	だいこん	40
しょうが 1	にんじん	8
にんにく 0.1	サラダこんにやく	5
米油 0.7	ごま（白）	2
トマトケチャップ 2	しょうゆ	2
しょうゆ 2.2	砂糖	0.9
砂糖 0.8	酢	2
淡色辛みそ 3	塩	0.16
赤色辛みそ 2	ごま油	0.2
テンメンジャン 1		
トウバンジャン 0.3		

※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

豆腐を別容器に移し替えます



クラスごとの保温容器に入ったごはんが納品されます

## 麻婆豆腐

- 豆腐を切り、流水に通す。
- ねぎ・にんじん・にんにく・しょうがを切る。
- 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。
- ひき肉・にんじんを炒める。
- 水・調味料を入れて煮立ったら、豆腐を入れ、煮込む。
- 水溶きでんぶんを入れる。
- ごま油を入れる。

## 中華あえ

- にんじん・だいこんを切り、下ゆでする。
- ごまを切る。
- 調味料を煮立て、サラダ用こんにやく・にんじん・だいこんを入れ、ごまを入れる。
- ごま油を入れる。

麻婆豆腐を作ります

中華あえを作ります





# 横浜市立東台小学校の給食



## 中華丼の具の作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		20
うずら卵 (缶)		18
むきえび		15
酒		1
いか (短冊)		10
酒		1
キャベツ	短冊	40
たまねぎ	うす	30
にんじん	短冊	10
チンゲンサイ	2 c m	8
しょうが	みじん	0.5
米油		0.7
しょうゆ		2.7
砂糖		0.4
塩		1
こしょう		0.02
ごま油		0.2
でんぷん		3
水		25

- 1 うずら卵缶をザルにあける。
- 2 キャベツ・チンゲンサイ (葉ともとに分ける)・にんじん・たまねぎ・しょうがを切る。
- 3 むきえび・いかを解凍し、酒につける。
- 4 釜に油を入れ、弱火でしょうがを炒め、豚肉を炒める。にんじん・たまねぎの順に炒め、チンゲンサイのもと・キャベツを加え、炒める。
- 5 むきえび・いかを入れ、火が通ったら水を入れ、うずら卵・調味料・チンゲンサイの葉を入れる。
- 6 水溶きでんぷんを入れる。
- 7 ごま油を入れる。



給食室をのぞいてみよう

野菜は流水で3回洗います



機械や包丁を使い、材料を切ります

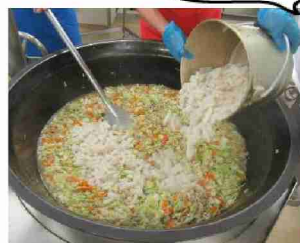


もやしをゆでます

中華あえを作ります



中華丼の具を作ります



# 横浜市立東台小学校の給食

2021年  
6月



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



だいずとじゃこの炒り煮		
材料名	切り方	1人分(g)
だいず(水煮)		14
ちりめんじゃこ		3
ごま(白)		2
米油		0.2
しょうゆ		1.1
砂糖		0.9
酒		1
水		0.8

## 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 だいずを別容器にあける。
- 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 調味料が煮ついたら、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)

## きゅうりよくしつ 給食室をのそいてみよう



野菜は流水で3回洗います



じゃがいもの芽を取り除きます

機械や包丁を使い野菜を切ります



調味料を量っておきます



肉じゃがを作ります

きゅうりを加熱処理し、流水で冷まします

※加熱処理とは…湯の温度85℃以上で30秒以上ゆでること。



きゅうりの梅肉あえを作ります



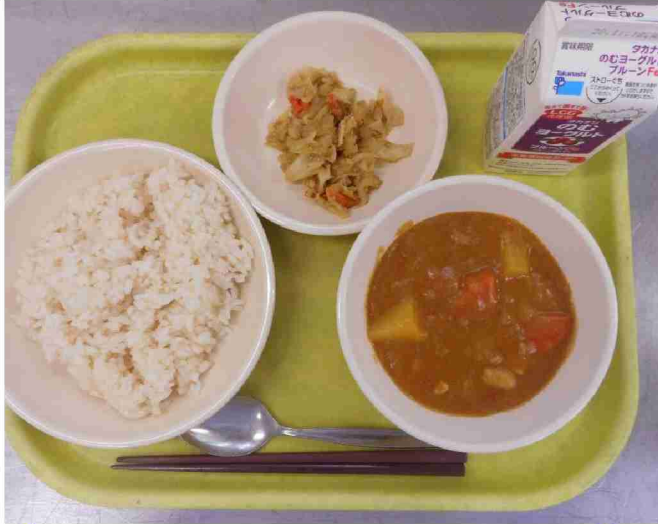
# 横浜市立東台小学校の給食

2020年

11月



献立名 はいがごはん チキンカレー ごま酢あえ プルーンはっこう乳



チキンカレー		
材料名	切り方	1人分(g)
鶏肉		25
じゃがいも	1.5cm角	50
たまねぎ	1.5cm角	60
にんじん	7mmいちょう	20
カットトマト(缶)		10
しょうが	みじん	0.2
にんにく	みじん	0.1
米油		0.7
◆小麦粉		8
◆マーガリン		7
◆カレー粉		1
トマトケチャップ		2
中濃ソース		2
ウスターソース		0.5
しょうゆ		2.5
塩		0.8
水		65

給食室の様子



たまねぎ・じゃがいもの皮をむきます

## 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 カットトマト缶を別容器にあける。
- 2 にんじん・たまねぎ・にんにく・しょうが・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・しょうがを炒め、たまねぎを入れてよく炒め、鶏肉と1/3量のカレー粉・少量の塩を加えて炒める。
- 5 にんじん・じゃがいもを入れ、さらに炒め、水を加えて煮込む。
- 6 煮えたら、調味料・カットトマトを入れる。
- 7 カレールーを入れて弱火でよく煮込む。



機械や包丁を使い、野菜を切ります



カレールーを作ります



キャベツを下ゆでします



チキンカレーを作ります



# 横浜市立東台小学校の給食

2019年



●献立名●

ぶどうパン 牛乳 魚フライ こふきいも 卵とトマトのスープ



## 卵とトマトのスープ

材料名	切り方	1人分(g)
鶏卵		25
木綿豆腐	1 cm角	20
豚肉		5
トマト	1 cm角	25
たまねぎ	うす	20
こまつな	2 cm	9
しょうが	汁	0.3
糸寒天		0.3
しょうゆ		0.9
塩		0.85
こしょう		0.02
でんぷん		1
チキンブイヨン		15
水		90

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 チキンブイヨンを別容器にあける。
- 2 豆腐を切り、流水に通す。
- 3 トマト・たまねぎを切る。
- 4 こまつなを切り、下ゆでする。
- 5 しょうがをすり、汁にする。
- 6 糸寒天を洗い、しぼる。
- 7 鶏卵を割る。
- 8 水に豚肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- 9 チキンブイヨン・たまねぎを入れ、煮えたらトマトを入れ、調味し、豆腐・水溶きでんぷんを入れる。
- 10 鶏卵をといて流し入れる。
- 11 しょうが汁を入れる。
- 12 糸寒天・こまつなを入れる。

# 横浜市立東台小学校の給食

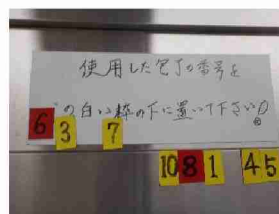


## ●献立名●

はいがごはん ポークカレー わかめサラダ プルーンはっこう乳



給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		20
じゃがいも	1.5cm角	50
たまねぎ	2cm角	60
にんじん	7mmいちょう	15
しょうが	みじん	0.3
にんにく	みじん	0.2
米油		0.7
◆小麦粉		8
◆マーガリン		7
◆カレー粉		1
トマトケチャップ		2
中濃ソース		2
しょうゆ		3
塩		1
水		80

## ポークカレーの作り方

- 1 にんじん・たまねぎ・じゃがいも・にんにく・しょうがを切る。
- 2 カレールーを作る。
- 3 釜に油を入れ、弱火でにんにく・しょうがを炒め、たまねぎを入れてよく炒め、豚肉と1/3量のカレー粉・少量の塩を加えて炒める。
- 4 にんじん・じゃがいもを入れ、さらに炒め、水を加えて煮込む。
- 5 煮えたら調味料を入れる。
- 6 ルーを入れて弱火でよく煮込む。



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26日（月）

## 横浜市立東台小学校の給食 Aブロック



### 【献立名】

- ・麦ごはん
- ・牛乳
- ・肉じゃが
- ・おひたし
- ・だいずとじゃこの炒り煮



### 肉じゃがの作り方

給食の作り方です。参考してみてくださいね。

材料	切り方	一人分 g	作り方
豚肉		30	1 しらたきを切り、下ゆでする。 2 にんじん・たまねぎ・じゃがいもを切る。 3 油を熱し、1/3 量のたまねぎ・豚肉を炒め、にんじん・じゃがいも・しらたき・残りのたまねぎを入れ、炒める。 4 調味料を加えてさらに炒め、水を加え煮くずれないように弱火で煮込む。
じゃがいも	2cm角	60	
たまねぎ	くし	50	
にんじん	乱	15	
しらたき	3cm	30	
米油		0.7	
しょうゆ		6.3	
砂糖		2.5	
みりん		1	
塩		0.1	
水		5	