

東希望が丘

5月の給食

はいがごはん

牛乳

チリコンカーン

わかめサラダ

オレンジゼリー

チリコンカーン		
材料	切り方	1人分 g
豚肉		20
だいす（水煮）		35
たまねぎ	1.5 cm 角	60
トマト缶（カット）		35
にんじん	1 cm 角	20
にんにく	みじん	0.3
米油		0.7
小麦粉		2.2
トマトケチャップ		6
中濃ソース		3
しょうゆ		1.4
ワイン（赤）		0.5
食塩		0.5
こしょう		0.03
チリパウダー		0.3
水		12



作り方

※給食室での作り方を紹介しています。

- 1 トマト缶（カット）を汁ごと別容器にあける。
- 2 だいすを別容器にあける。
- 3 にんじん・たまねぎ・にんにくを切る。
- 4 小麦粉を色づくまでから炒りする。
- 5 釜に油を入れ、弱火でにんにくを炒め、豚肉を炒める。
- 6 たまねぎ・にんじんを入れ、よく炒め水を加えて煮る。
- 7 煮えたらカットトマトを入れ調味し、だいすを入れ煮る。
- 8 小麦粉をふり入れ、弱火で煮込み、ワイン・チリパウダーを入れる。

肉に骨などが入って
いないか、検品して
います



キャベツを
加熱処理します

※加熱処理とは..
湯の温度85°C以上で
30秒以上ゆでること



ちりめんじゃこを熱湯に通し、
ごま油で炒め、クラスごとに配食します



わかめサラダ
を作ります



チリコンカーン
を作ります



横浜市立東希望が丘小学校の給食

10月



むぎごはん ぎゅうにゅう

ぶたにくのごままぶし

けんちんじる なっとう

●豚肉のごままぶし

豚肉	40	木綿豆腐	25
ごぼう	15	油揚げ	5
にんじん	10	だいこん	15
こまつな	9	ねぎ	10
しょうが	1.2	にんじん	8
つきこんにゃく	15	ごま油	0.5
ごま（白）	6	しょうゆ	4
しょうゆ	4	塩	0.35
砂糖	2	削り節・だし昆布・水	
みりん	1	●納豆	120
酒	2	納豆	30
		しょうゆ	1.6
		みりん	0.6
		削り節・水	1.6

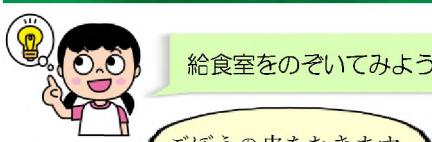
※給食室での作り方を紹介しています。

豚肉のごままぶし

- 1 つきこんにゃくを切り、下ゆです。
- 2 こまつなを切り、ゆでる。
- 3 にんじん・しょうが・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
- 4 ごまを切る。
- 5 調味料を煮立たせ、しょうが・豚肉を入れてほぐし、つきこんにゃく・ごぼう・にんじんを入れ、汁がなくなるまで炒り続ける。
- 6 ごまを入れる。
- 7 こまつなを入れる。

けんちん汁

- 1 削り節・昆布でだしをとる。
- 2 豆腐を切り、流水に通す。
- 3 油揚げを油抜きし、切る。
- 4 ねぎ・にんじん・だいこんを切る。
- 5 ごま油を熱し、にんじん・だいこんを炒める。
- 6 だし汁を入れ、煮えたら調味し、豆腐・油揚げ・ねぎを入れる。



給食室をのぞいてみよう



機械や包丁を使い、材料を切ります



こまつなをゆでます



だし汁と調味料で納豆のたれを作り、クラスごとに配食します



豚肉のごままぶしを作ります



けんちん汁を作ります



横浜市立東希望が丘小学校の給食



親子丼の具の作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
鶏卵		40
鶏肉		25
凍り豆腐(細)		3
たまねぎ	うす	40
にんじん	3mmいちょう	10
しょうゆ		3.2
砂糖		1.5
みりん		0.8
塩		0.2
削り節・水		5

- だしをとる。
- にんじん・たまねぎを切る。
- 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 鶏卵を割る。
- だし汁と調味料を煮立て、鶏肉・にんじんを入れて煮る。
- にんじんが煮えたら、たまねぎ・凍り豆腐を入れる。
- 鶏卵をといて流し入れ、静かにへらをいれる。



横浜市立東希望が丘小学校の給食

2021年



献立名

ひじきごはん（はいがごはん） 牛乳 はたはたのから揚げ 吳汁



吳汁		
材料名	切り方	1人分(g)
だいす		10
油揚げ	短冊	5
だいこん	5 mm いちょう	15
ねぎ	小口	10
こまつな	2 cm	9
にんじん	5 mm いちょう	8
ごぼう	ささがき	8
淡色辛みそ		6
赤色辛みそ		2
削り節・水		110

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 だしをとる。
- 3 油揚げを油抜きし、切る。
- 4 こまつなを切り、下ゆでする。
- 5 ねぎ・にんじん・だいこん・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
- 6 だいすをミキサーですりつぶす。
- 7 だし汁にごぼう・にんじん・だいこんを入れ煮る。
- 8 煮えたら油揚げを入れ、だいす・みそ・ねぎを入れる。
- 9 こまつなを入れる。



横浜市立東希望が丘小学校の給食



献立名 ごはん 牛乳 さんまのかば焼き 即席漬 みそ汁



さんまのかば焼き		
材料名	切り方	1人分(g)
さんま		40
でんぷん		2
米粉		1
揚げ油（米油）		
ごま（白）		0.6
◆しょうが		0.6
◆しょうゆ		3
◆砂糖		2
◆みりん		1.5
◆でんぷん		0.3
◆水		12

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 ごまを炒る。
- 2 しょうがをすり、汁にする。
- 3 たれを作る。
- 4 さんまにでんぷん・米粉をまぶし、油の温度160~170°Cで揚げる。
- 5 さんまが熱いうちにたれをからめ、ごまをふる。(一人2枚)



横浜市立東希望が丘小学校の給食

2019年



ごはん 牛乳 さばのみそ煮 ごまじょうゆあえ 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)
鶏肉		5
とうがん	1cmいちょう	35
にんじん	せん	10
こまつな	2cm	9
ねぎ	小口	8
えのきたけ	2cm	5
しょうが		0.3
しょうゆ		1
酒		1
塩		0.9
削り節・水		120

給食室の様子



作り方 (給食室で実際にしている作り方を紹介しています)

- だしをとる。
- こまつなを切り、下ゆでする。
- えのきたけ・とうがん・ねぎ・にんじんを切る。
- しょうがをすり、汁にする。
- だし汁に鶏肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- にんじん・とうがんを入れ、煮えたら調味し、えのきたけ・ねぎを入れる。
- しょうが汁を入れる。
- こまつなを入れる。



横浜市立東希望が丘小学校の給食

4月

●献立名●

ロールパン 牛乳 変わり五目豆 わかめスープ 晩柑



給食室の様子

材料名	切り方	1人分(g)
だいす		16
豚肉		15
凍り豆腐		3
でんぶん		3
じゃがいも	1.5cm角	45
揚げ油(米油)		
にんじん	1cm角	10
ピーマン	1cm角	5
こんにゃく	1.5cm角	20
米油		0.5
しょうゆ		5.5
砂糖		2
みりん		1
水		25

変わり五目豆の作り方

- 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°Cで揚げる。
- 6 凍り豆腐をもどし、しづる。
- 7 凍り豆腐にでんぶんをまぶし、
油の温度160~170°C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。

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。





11月 27日 (金)

横浜市立東希望が丘小学校の給食 F ブロック



【献立名】

- ロールパン
- 牛乳
- 揚げしゅうまい
- はな菜ちゃん
野菜たっぷり
サンマーメン



はな菜ちゃん野菜たっぷりサンマーメン

給食の作り方です。参考にしてみてください

材料	切り方	一人分 g	作り方
中華めん(冷)		40	1 豚骨でスープをとる。
豚肉		20	2 スイートコーンホール缶・うずら卵缶をザルにあける。
うずら卵缶		16	3 こまつなを切り、下ゆでする。
キャベツ	短冊	20	4 にんじん・たまねぎ・キャベツを切る。
もやし		15	5 油を熱し、豚肉を炒め、にんじん・たまねぎ・もやしの順に炒め、スープを入れる。
にんじん	せん	10	6 材料が煮えたら調味する。
たまねぎ	うす	10	7 うずら卵・コーン・キャベツを入れる。
こまつな	2cm	10	8 水溶きでんぶんを入れ、中華めんを入れる。
スイートコーンホール缶		5	9 こまつなを入れ、火を止める。
米油		0.7	
しょうゆ		3.5	
塩		1	
こしょう		0.03	
でんぶん		2	
豚骨・水		140	