

# 横浜市立東戸塚小学校の給食



むぎごはん	ぎゅうにゅう		
ツナそぼろ	みそしる		
だいがくいも			
●ツナそぼろ	●みそ汁		
まぐろ油漬(7レク)	だいこん	20	25
まぐろ水煮(7レク)	たまねぎ	20	15
凍り豆腐(細)	こまつな	3	9
にんじん	淡色辛みそ	12	6
しょうが	赤色辛みそ	0.4	2
しょうゆ	削り節・水	1.9	120
砂糖		1	
みりん	●大学いも	1	
酒	さつまいも	0.9	60
	揚げ油(米油)		
	ごま(黒)		0.5
	しょうゆ		0.6
	砂糖		6
	水		6

※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

機械や包丁を使い、  
野菜を切ります



## ツナそぼろ

- 1 まぐろ油漬をザルにあける。
- 2 まぐろ水煮をボールにあける。  
(汁も使用する)
- 3 にんじん・しょうがを切る。
- 4 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 5 調味料・しょうが・にんじんを入れ火にかける。  
煮立ったら、まぐろ水煮・油漬・凍り豆腐を入れ、  
汁がなくなるまで炒りつける。

## みそ汁

- 1 だしをとる。
- 2 こまつなを切り、下ゆでする。
- 3 だいこん・たまねぎを切る。
- 4 だし汁にだいこん・たまねぎを入れ、煮る。
- 5 みそを入れる。
- 6 こまつなを入れる。

## 大学いも

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



こまつなを  
下ゆでします

大学いもを  
作ります



ツナそぼろを  
作ります



みそ汁を作ります





# 横浜市立東戸塚小学校の給食



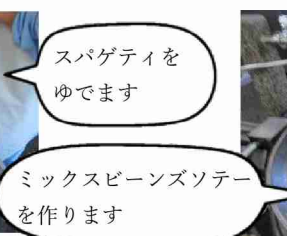
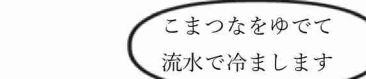
## 鶏肉とこまつなのスパゲティの作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
スパゲティ		35
鶏肉		20
ワイン(白)		1
たまねぎ	うす	40
こまつな	2cm	15
しめじ	ほぐす	7
にんにく	みじん	0.5
オリーブ油		0.7
しょうゆ		1.5
塩		0.9
黒こしょう		0.02
輪とうがらし		0.01

### 給食室をのぞいてみよう

- 1 こまつなを切り、ゆでる。
- 2 たまねぎ・にんにくを切る。
- 3 しめじをほぐす。
- 4 釜にオリーブ油を入れ、弱火で輪とうがらし・にんにくを炒め、鶏肉を炒めながらワインをふり入れる。
- 5 たまねぎ・しめじを炒め、調味する。
- 6 スパゲティをかためにゆでる。
- 7 スパゲティを入れる。
- 8 こまつなを入れる。



# 横浜市立東戸塚小学校の給食



2021年



献立名

はいがごはん 牛乳 ビビンバ (肉・野菜) AZUMA風だいこんスープ



AZUMA風だいこんスープ		
材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		15
しょうゆ		0.5
じゃがいも	7mmいちょう	20
だいこん	7mmいちょう	20
キャベツ	短冊	10
ねぎ	小口	7
にんにく	みじん	0.2
ごま(白)		1
ごま油		0.3
しょうゆ		1
酒		1
塩		0.8
こしょう		0.02
チキンブイヨン		10
水		110

給食室をのぞいてみよう

にんにく・だいこんの皮をむきます

じゃがいもの芽を取り除きます

調味料を量っておきます

機械や包丁を使い野菜を切ります

AZUMA風だいこんスープを作ります

ビビンバ(肉)を作ります

ビビンバ(野菜)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)

- チキンブイオンを別容器にあける。
- キャベツ・ねぎ・だいこん・にんにく・じゃがいもを切る。
- 釜にごま油を入れ、弱火でにんにくを炒める。
- 豚肉を炒め、しょうゆをふり入れる。
- 水・チキンブイオンを入れ、だいこんを入れて煮る。
- じゃがいも・キャベツを入れて煮る。
- 材料が煮えたら調味し、ねぎ・ごまを入れる。

# 横浜市立東戸塚小学校の給食

2020年



献立名 ごはん 牛乳 たらちり かぼちゃのそぼろあんかけ 焼きのり



たらちり		
材料名	切り方	1人分(g)
木綿豆腐	1.5 c m角	30
たら (角)		30
鶏肉		10
はくさい	短冊	40
ねぎ	ななめ	20
にんじん	短冊	5
えのきたけ	2 c m	5
みずな	2 c m	3
しらたき	3 c m	20
しょうゆ		1
酒		0.5
塩		0.7
削り節・だし昆布・水		50
◆ゆず		0.2
◆しょうゆ		1.8
◆削り節・水		1.8

給食室の様子



材料を切ります



かぼちゃを蒸します



だしをとります

かぼちゃにそぼろあんをかけます



たらちりを作ります



## 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)



- 削り節・昆布でだしをとる。
- 豆腐を切り、流水に通す。
- しらたきを切り、下ゆでする。
- はくさいを葉もとに分けて切る。
- えのきたけ・みずな・ねぎ・にんじんを切る。
- だし汁に鶏肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- にんじん・はくさいのもとを入れて煮る。
- 調味料・しらたきを入れ、煮込む。
- たらを入れ、煮えたら豆腐・ねぎ・えのきたけ・はくさいの葉・みずなを入れる。  
(ゆずしょうゆ)
- だしをとる。
- ゆずを切り、しぼる。
- しょうゆ・だし汁を煮立たせ、ゆずの絞り汁を入れる。

# 横浜市立東戸塚小学校の給食

2019年



●献立名●

ソフトフランスパン 牛乳 ホキフライ 野菜のスープ煮 ミックスフルーツ



給食室の様子



## 野菜のスープ煮

材料名	切り方	1人分(g)
じゃがいも	2cm角	50
たまねぎ	1.5cm角	50
キャベツ	短冊	30
にんじん	7mmいちよう	20
しょうゆ		0.5
塩		1
黒こしょう		0.02
豚骨・水		60

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 豚骨でスープをとる。
- 2 キャベツ・にんじん・たまねぎ・じゃがいもを切る。
- 3 スープに、にんじん・たまねぎ・じゃがいもを入れ煮る。
- 4 キャベツを入れ、煮えたら調味する。

# 横浜市立東戸塚小学校の給食



## ●献立名●

はいがごはん 秋なすカレー ごま酢あえ 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		25
じゃがいも	2cm角	40
たまねぎ	2cm角	60
なす	1cm半月	20
にんじん	5mmいちよう	15
しょうが	みじん	0.5
にんにく	みじん	0.3
米油		0.7
◆小麦粉		7
◆マーガリン		6
◆カレー粉		1
トマトケチャップ		2.5
中濃ソース		2
ウスターソース		0.5
しょうゆ		2
塩		1
水		70

## 秋なすカレーの作り方

- 1 なす・にんじん・たまねぎ・じゃがいも・にんにく・しょうがを切り、なすは水につける。
- 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・なすを入れる。
- 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

6月23日(木)

横浜市立東戸塚小学校の給食

Gブロック



## 【献立名】

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・豚肉と切干し  
だいこんの煮物
- ・みそ汁
- ・納豆

## 豚肉と切干しだいこんの煮物の作り方

給食の作り方です。参考に見てみてくださいね。

材 料	切り方	一人分 g	作り方
豚肉	小間	25	1 切干しだいこんをもどし切る。
にんじん	せん	10	2 こまつなを切り、ゆでる。
切干しだいこん	3cm	6	3 にんじんを切る。
こまつな	2cm	6	4 ごまを切る。
ごま(白)	切る	2.5	5 油を熱し、豚肉・切干しだいこん・にんじんを炒め、水と調味料を入れ煮含める。
米油		0.5	6 こまつな・ごまを入れる。
しょうゆ		4.5	
砂糖		2.2	
みりん		1	
水		5	