



ごはん 牛乳 ツナそぼろ ぶどう豆 みそ汁



ツナそぼろ		
材料名	切り方	1人分 g
まぐろ油漬（フレーク）		25
まぐろ水煮（フレーク）		15
凍り豆腐（細）		3
にんじん	みじん	15
しょうが	みじん	1
しょうゆ		2
砂糖（上白）		1.4
酒		1
水		3

(給食室での作り方を紹介します)

- まぐろ油漬をザルにあける。
 - まぐろ水煮をボールにあける。
(汁も使用する)
 - にんじん・しょうがを切る。
 - 凍り豆腐をもどし、しぶる。
 - 水・調味料・しょうが・



平沼小学校

10月の給食
October

麦ごはん 牛乳
肉じゃが
からじょうゆあえ
だいすとじゃこの炒り煮

肉じゃが		
材料	切り方	1人分 g
豚肉		30
じゃがいも	2 cm 角	60
たまねぎ	くし	55
にんじん	乱	20
しらたき	3 cm	20
米油		0.7
しょうゆ		5
砂糖		2
みりん		1
食塩		0.1
水		5



※給食室での作り方を紹介しています。

- 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。



横浜市立平沼小学校の給食



ごはん ぎゅうにゅう
にくじやが きゅうりのばいにくあえ
だいすとじやこのいりに

●肉じゃが	しょうゆ	0.3
牛肉	みりん	0.3
じゃがいも	塩	0.05
たまねぎ		
にんじん		
つきこんにゃく	●だいすと じやこの炒り煮	
米油	だいすと (水煮)	13
しょうゆ	ちりめんじやこ	3
砂糖	ごま (白)	2
みりん	米油	0.2
塩	しょうゆ	0.7
水	砂糖	0.6
●きゅうりの梅肉あえ	酒	1
きゅうり	水	0.8
梅干し (ペースト)		

※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

つきこんにゃく
を下ゆでします



じゃがいもの芽を
取り除きます



だいすとじやこの
炒り煮を作ります



きゅうりを
加熱処理します



肉じゃがを作ります

きゅうりの梅肉あえ
を作ります

肉じゃが

- つきこんにゃくを切り、下ゆです。
- にんじん・たまねぎ・じゃがいもを切る。
- 油を熱し、1/3量のたまねぎ・牛肉を炒め、にんじん・じゃがいも・つきこんにゃく・残りのたまねぎを入れ炒める。
- 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。

きゅうりの梅肉あえ

- しょうゆ・みりんをひと煮立ちさせる。
- きゅうりを切り、加熱処理する。
- 梅干し (ペースト) を調味料でのばす。
- 配食直前にきゅうりの水をきり、塩をふり、調味料である。

だいすとじやこの炒り煮

- だいすとを別容器にあける。
- ちりめんじやこを熱湯に通し、弱火でから炒りする。
- 油を熱し、だいすとを炒め、調味料・水を入れる。
- 調味料が煮つまつたら、ちりめんじやこを入れ、混ぜ合わせる。
- ごまを入れる。
(やわらかめに仕上げる)





横浜市立平沼小学校の給食



夏野菜のカレーの作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		25
じゃがいも	1. 5 cm角	25
たまねぎ	1. 5 cm角	40
かぼちゃ	1. 5 cm角	20
トマト	1. 5 cm角	15
なす	1 cm半月	8
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
しょうゆ		2
塩		0.8
水		80

- 1 かぼちゃを下ゆでし、切る。
- 2 トマト・なす・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。
- 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、豚肉と1/3量のカレー粉・少量の塩を加えて炒める。
- 5 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・トマト・なすを入れる。
- 7 カレールー・かぼちゃを入れ、弱火でよく煮込む。

フードカッターで
ごまを切ります



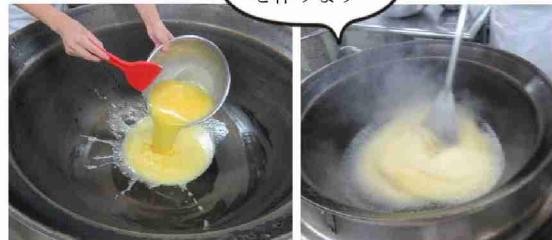
給食室をのぞいてみよう



たまねぎの皮をむきます



カレールー
を作ります



ポークカレー
を作ります



じゃがいもの芽を取り除きます



切干しだいこん
をゆでます



横浜市立平沼小学校の給食

2021年



献立名

ごはん 牛乳 肉じゃが きゅうりの梅肉あえ だいじとじやこの炒り煮



肉じゃが		
材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		30
じゃがいも	2cm角	60
たまねぎ	くし	50
にんじん	乱	20
つきこんにやく	3cm	30
米油		0.7
しょうゆ		5
砂糖		2
みりん		0.5
塩		0.1
水		5



横浜市立平沼小学校の給食

2020年



献立名 ごはん 牛乳 回鍋肉 卵とトマトのスープ アイスクリーム



回鍋肉		
材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		30
しょうゆ		0.5
酒		0.5
キャベツ	3cm角	65
ねぎ	ななめ	10
ピーマン	1.5cm角	7
赤ピーマン	1.5cm角	5
しょうが	みじん	0.2
にんにく	みじん	0.1
米油		0.7
◆しょうゆ		3.5
◆砂糖		1
◆赤色辛みそ		2
◆酒		1
◆テンメンジャン		1
トウバンジャン		0.2
でんぷん		1
水		2

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 キャベツを切り、下ゆです。
- 2 ピーマン・赤ピーマン・ねぎ・にんにく・しょうがを切る。
- 3 調味料を合わせておく。
- 4 釜に油を入れ、弱火でにんにく・しょうがを炒め、トウバンジャンを炒める
- 5 豚肉を炒め、酒・しょうゆをふり入れる。
- 6 ねぎ・ピーマン・赤ピーマンを入れて炒め、合わせ調味料を入れる。
- 7 キャベツを入れ、水溶きでんぷんを入れる。



横浜市立平沼小学校の給食



●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



秋なすカレー		
材料名	切り方	1人分(g)
豚肉(厚)		25
じゃがいも	1.5cm角	40
たまねぎ	1.5cm角	60
なす	小さめ乱	20
にんじん	1cmいちょう	10
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

作り方 (給食室で実際に行ってている作り方を紹介しています)

- なす・にんじん・たまねぎ・にんにく・しょうが・じゃがいもを切り、なすは水につける。
- カレールーを作る。
- 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。
- 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。
- 煮えたら調味料・なすを入れる。
- ルーを入れて弱火でよく煮込む。

横浜市立平沼小学校の給食

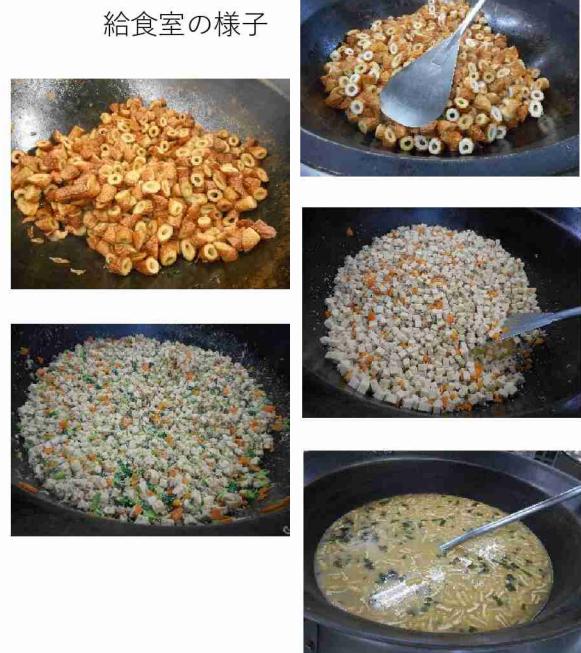


●献立名●

麦ごはん 牛乳 ちくわのてり煮 凍り豆腐のそぼろ煮 みそ汁



給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
ちくわ	1/6	34
しょうが	汁	0.2
しょうゆ		1.6
砂糖		1.3
みりん		0.5
酒		0.5
水		7

ちくわのてり煮の作り方

- 1 ちくわを1/3に切り、さらにななめに2つに切る。
- 2 しょうがをすり、汁にする。
- 3 しょうが汁・調味料・水を煮たたせちくわを煮含める。(一人2個)

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。



5月29日（金）

横浜市立平沼小学校



【献立名】

- ・はいがごはん
- ・牛乳
- ・親子煮
- ・みそ汁
- ・だいすとじゃこの
炒り煮

