

横浜市立日吉台小学校の給食



ごはん ぎゅうにゅう		
にくじゃが にびたし		
だいずとじゃこのいりに		
●肉じゃが	にんじん	5
豚肉	25 削り節	0.3
じゃがいも	60 しょうゆ	2.5
たまねぎ	55 みりん	0.5
にんじん	15 水	5
つきこんにゃく	30	
米油	0.7	
しょうゆ	5	●だいずとじゃこの炒り煮
砂糖	2.1	だいず（水煮）
みりん	0.8	ちりめんじゃこ
酒	1	ごま（白）
塩	0.1	米油
水	5	しょうゆ
		砂糖
		酒
		水
●煮びたし		
油揚げ	5	
はくさい	50	

※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

じゃがいもの芽を取り除きます

にんじんの皮をむきます



肉じゃが

- 1 つきこんにゃくを切り、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・つきこんにゃく、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。

煮びたし

- 1 油揚げを油抜きし、切る。
- 2 はくさいを葉ともとに分けて切り、下ゆでする。
- 3 にんじんを切る。
- 4 削り節をから炒りする。
- 5 釜に水・調味料を入れ、油揚げを入れる。
- 6 にんじん・はくさいのもと・葉の順に入れ煮含める。
- 7 削り節を入れる。

だいずとじゃこの炒り煮

- 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）

だいずとじゃこの炒り煮を作ります



削り節をから炒りします

はくさいを下ゆでします



肉じゃがを作ります





横浜市立日吉台小学校の給食



きのコ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
まぐろ油漬(フレク)		20
たまねぎ	うす	50
しめじ		12
ほうれんそう	2 c m	9
えのきたけ	2 c m	8
にんにく	みじん	0.2
オリーブ油		0.7
しょうゆ		2.1
食塩		0.7
黒こしょう		0.03

- 1 まぐろ油漬をザルにあける。
- 2 ほうれんそうを切り、ゆでる。
- 3 えのきたけを切り、しめじはほぐす。
- 4 たまねぎ・にんにくを切る。
- 5 釜にオリーブ油を入れ、弱火でにんにくを炒め、たまねぎを炒め、しめじ・えのきたけを入れる。
- 6 まぐろ油漬を入れ、調味する。
- 7 スパゲティをかためにゆでる。
- 8 スパゲティを入れる。
- 9 ほうれんそうを入れる。

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

調味料を量っておきます



機械や包丁を使い、材料を切ります



ミキサーでフレンチドレッシングを作ります

スパゲティをゆでます



きのコスパゲティを作ります



フレンチサラダを作ります



横浜市立日吉台小学校の給食



2021年



献立名

ロールパン 牛乳 変わり五目豆 わかめスープ ラフランスゼリー



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		3
じゃがいも	1. 5 c m角	45
揚げ油(米油)		
にんじん	1 c m角	15
ピーマン	1 c m角	5
こんにやく	1 c m角	20
米油		0.5
しょうゆ		6
砂糖		2
みりん		1
水		25

給食室をのぞいてみよう



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



こんにやくを下ゆでします



回転釜に油を入れ、じゃがいもを揚げます



ピーマンをゆでます



変わり五目豆を作ります



だいずをゆでます



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 だいずをやわらかくゆでる。
- 2 こんにやくを切り、下ゆでする。
- 3 にんじん・ピーマンを切り、ピーマンはゆでる。
- 4 じゃがいもを切り、油の温度160°Cで揚げる。
- 5 凍り豆腐をもどし、軽くしぼる。
- 6 油を熱し、豚肉を炒め、にんじん・こんにやくを入れて炒め、調味料・水を入れ、にんじんが煮えたら凍り豆腐・だいずを入れて煮る。
- 7 材料に味がしみたら、じゃがいもを入れる。
- 8 ピーマンを入れる。

横浜市立日吉台小学校の給食

2020年

11月



献立名 はいがごはん 牛乳 豚肉の梅酒煮 こまつなのふりかけ みそ汁

日吉台小学校
独自のメニューです



豚肉の梅酒煮		
材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		55
うずら卵 (缶)		18
たまねぎ	くし	50
しめじ		8
しょうゆ		6
梅酒		5
砂糖		1
でんぷん		0.2
水		3

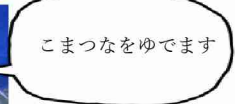
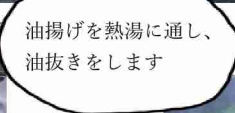
作り方

(給食室で実際に行っている作り方を紹介しています)



- 1 うずら卵缶をザルにあける。
- 2 しめじをほぐす。
- 3 たまねぎを切る。
- 4 豚肉と調味料・梅酒・水を入れて煮る。
- 5 たまねぎ・うずら卵・しめじを入れて煮合わせる。
- 6 水溶きでんぷんを入れる。

給食室の様子



掲示物の紹介

横浜市立日吉台小学校の給食

2019年



●献立名●

ぶどうパン 牛乳 ツナとこまつなのスパゲティ かぶのスープ煮



ツナとこまつなのスパゲティ		
材料名	切り方	1人分(g)
スパゲティ		35
まぐろ油漬(ルー)		30
たまねぎ	うす	35
こまつな	2cm	15
しめじ		5
にんにく	みじん	0.5
オリーブ油		0.7
しょうゆ		2.5
塩		0.9
黒こしょう		0.02
輪とうがらし		0.01

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 まぐろ油漬をザルにあげる。
- 2 しめじをほぐす。
- 3 こまつなを切り、ゆでる。
- 4 たまねぎ・にんにくを切る。
- 5 釜にオリーブ油を入れ、弱火で輪とうがらし・にんにくを炒める。
- 6 たまねぎ・しめじを炒め、まぐろ油漬を入れて、調味する。
- 7 スパゲティをかためにゆでる。
- 8 スパゲティを入れる。
- 9 こまつなを入れる。



横浜市立日吉台小学校の給食

●献立名●

ひじきごはん（麦ごはん） 牛乳 さばのあんかけ 呉汁



給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
だいず		10
だいこん	いちょう	15
ねぎ	小口	10
にんじん	いちょう	8
ごぼう	ささがき	8
こまつな	2cm	6
淡色辛みそ		7
赤色辛みそ		2
削り節・水		110

呉汁の作り方

- 1 だいずをやわらかくゆでる。
- 2 だしをとる。
- 3 こまつなを切り、下ゆでする。
- 4 ねぎ・だいこん・にんじん・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
- 5 だいずをミキサーですりつぶす。
- 6 だし汁に、にんじん・ごぼう・だいこんを入れ煮る。
- 7 煮えたらだいず・みそ・ねぎを入れる。
- 8 こまつなを入れる。



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30日(水)

横浜市立日吉台小学校の給食 Bブロック



【献立名】

- ごはん
- 牛乳
- 牛肉と切干し
だいこんの煮物
- 呉汁

呉汁の作り方

給食の作り方です。参考にしてみてくださいね。

材 料	切り方	一人分 g	作り方
だいず		10	1 だいずをやわらかくゆでる。
油揚げ	短冊	5	2 だしをとる。
だいこん	7mm ちょう	8	3 油揚げを油抜きし、切る。
ねぎ	小口	8	4 ねぎ・だいこん・にんじん・ごぼうを切る。
にんじん	5mm ちょう	8	ごぼうは水につける。
ごぼう	ささがき	8	5 だいずをミキサーですりつぶす。
淡色辛みそ		7	6 だし汁に、にんじん・ごぼう・だいこんを入れる。
赤色辛みそ		2	
削り節		1.5	7 煮えたら油揚げを入れ、だいず・みそ・ねぎ
水		120	を入れる。