

横浜市立

日吉台小学校

10月 October の給食

ごはん 牛乳  
揚げぎょうざ  
ゆで野菜  
タンタンスープ

タンタンスープ		
材料	切り方	1人分 g
豚肉（ひき）		10
キャベツ	短冊	25
にんじん	3mmいちょう	10
ねぎ	小口	10
こまつな	2cm	9
しめじ		5
しょうが	みじん	0.3
にんにく	みじん	0.2
はるさめ	3cm	3
ごま油		0.5
トウバンジャン		0.2
炒りごま（白）		2
しょうゆ		1
淡色辛みそ		3
酒		0.3
食塩		0.6
豚ガラスープ		20
水		90



作り方		※給食室での作り方を紹介しています。
1	豚ガラスープを別容器にあける。	
2	こまつなを切り、下ゆでする。	
3	しめじをほぐす。	
4	キャベツ・ねぎ・にんじん・にんにく・しょうがを切る。	
5	はるさめをもどし、切る。	
6	ごまをよく切り、しょうゆ・酒・みそと混せておく。	
7	釜にごま油を入れ、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。	
8	豚肉・ねぎを炒め、豚ガラスープ・水を入れて煮立ったら、にんじんを加える。	
9	しめじ・キャベツを入れ、煮えたら調味し、はるさめを入れる。	
10	こまつなを入れる。	



# 横浜市立日吉台小学校の給食



給食室をのぞいてみよう



にんじんの皮を  
むきます

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



削り節を  
から炒りします



肉じゃがを作ります



はくさいを  
下ゆでします



ごはん ぎゅうにゅう  
にくじやが にびたし  
だいすとじやこのいりに

●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
つきこんにやく	30		
米油	0.7	●だいすとじやこの炒り煮	
しょうゆ	5	だいす（水煮）	13
砂糖	2.1	ちりめんじやこ	2.5
みりん	0.8	ごま（白）	2
酒	1	米油	0.2
塩	0.1	しょうゆ	1.1
水	5	砂糖	0.7
	50	酒	1
		水	0.8
●煮びたし			
油揚げ	5		
はくさい			

※給食室での作り方を紹介しています。

## 肉じゃが

- 1 つきこんにやくを切り、下ゆです。
- 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・つきこんにやく、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 はくさいを葉とともに分けて切り、下ゆです。
- 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。

## だいすとじやこの炒り煮

- 1 だいすを別容器にあける。
- 2 ちりめんじやこを熱湯に通し、弱火でから炒りする。
- 3 油を熱し、だいすを炒め、調味料・水を入れる。
- 4 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。
- 5 ごまを入れる。（やわらかめに仕上げる）





# 横浜市立日吉台小学校の給食



## きのこ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(フレーク)		20
たまねぎ	うす	50
しめじ		12
ほうれんそう	2 cm	9
えのきたけ	2 cm	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



# 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)
だいす		17
豚肉		15
凍り豆腐		3
じゃがいも	1. 5 cm角	45
揚げ油(米油)		
にんじん	1 cm角	15
ピーマン	1 cm角	5
こんにゃく	1 cm角	20
米油		0.5
しょうゆ		6
砂糖		2
みりん		1
水		25

きゅうしょくしひ  
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



こんにゃくを下ゆでします



回転金に油を入れ、じゃがいもを揚げます



ピーマンをゆでます



だいすをゆでます



変わり五目豆を作ります



# 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 こまつなのかりかけ みそ汁

日吉台小学校  
独自のメニューです



給食室の様子



野菜は流水で  
3回洗います



材料を切ります



油揚げを熱湯に通し、  
油抜きをします



こまつなをゆでます



削り節でだしを  
とります



みそを溶いて  
おきます



豚肉の梅酒煮  
を作ります



掲示物の紹介

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
でんぶん		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める。
- 6 水溶きでんぶんを入れる。



# 横浜市立日吉台小学校の給食



●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(フレーク)		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ける。
- 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。



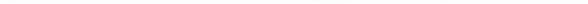
# 横浜市立日吉台小学校の給食



●献立名●

ひじきごはん（麦ごはん） 牛乳 さばのあんかけ 吳汁

給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
だいす		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

## 吳汁の作り方

- 1 だいす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 だいす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 煮えたらだいす・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
だいす		10	1 だいす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 いちょう	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。 ごぼうは水につける。
にんじん	5mm いちょう	8	5 だいすをミキサーですりつぶす。
ごぼう	ささがき	8	6 だし汁に、にんじん・ごぼう・だいこんを入れる。
淡色辛みそ		7	7 煮えたら油揚げを入れ、だいす・みそ・ねぎを入れる。
赤色辛みそ		2	
削り節		1.5	
水		120	