

# 横浜市立大豆戸小学校の給食



ごはん ぎゅうにゅう	
いわしのかば焼き あまずあえ	
とうがんのすましじる	
●いわしのかば焼き	●とうがんのすまし汁
いわし 2枚	鶏肉 10
でんぷん 2	とうがん 25
米粉 1	ねぎ 10
揚げ油（米油）	にんじん 5
しょうが 0.5	えのきたけ 5
しょうゆ 3.2	しょうが 0.3
砂糖 2.3	しょうゆ 0.5
みりん 0.8	塩 0.7
でんぷん 0.3	削り節・水 120
水 10	
●甘酢あえ	
きゅうり 15	
割干しだいこん 5	
しょうゆ 2.9	
砂糖 1.3	
酢 2.7	

※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

野菜は流水で  
3回洗います



とうがんの種を  
取り除きます



## いわしのかば焼き

- 1 しょうがをすり、汁にする。
- 2 たれを作る。
- 3 いわしにでんぷん・米粉をまぶし、油の温度160～170℃で揚げる。
- 4 いわしが熱いうちにたれをからめる。（一人2枚）

## 甘酢あえ

- 1 甘酢を作る。
- 2 割干しだいこんをもどし、再沸騰するまでゆでる。
- 3 きゅうりを切り、加熱処理する。
- 4 割干しだいこんを甘酢であえ、30分程度つける。
- 5 配食直前にきゅうりの水をきり、あえる。

## とうがんのすまし汁

- 1 だしをとる。
- 2 とうがん・にんじん・ねぎ・えのきたけを切る。
- 3 しょうがをすり、汁にする。
- 4 だし汁に鶏肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- 5 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。
- 6 しょうが汁を入れる。



機械や包丁を使い、  
野菜を切ります



甘酢を作ります



割り干し大根を  
ゆでます



甘酢あえを作ります

いわしのかば焼き  
を作ります

とうがんのすまし汁  
を作ります





# 横浜市立大豆戸小学校の給食

献立名  
 黒パン  
 牛乳  
 バーベキューソース炒め  
 ゆでとうもろこし  
 クリームスープ



## バーベキューソース炒めの作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
牛肉		30
たまねぎ	うす	35
にんじん	せん	10
ピーマン	せん	8
にんにく	みじん	0.5
米油		0.7
トマトケチャップ		4
ウスターソース		2.5
しょうゆ		1.5
砂糖		0.4
塩		0.1
こしょう		0.02

- 1 ピーマンを切り、ゆでる。
- 2 にんじん・たまねぎ・にんにくを切る。
- 3 釜に油を入れ、弱火でにんにくを炒める。
- 4 牛肉を炒め、塩をふる。
- 5 たまねぎ・にんじんを入れ炒め、調味料を入れて、さらによく炒める。
- 6 ピーマンを入れる。

### 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

野菜は流水で3回洗います

こまつなを下ゆでします

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

とうもろこしの調理にはスチームコンベクションオーブンを使います

バーベキューソース炒めを作ります

クリームスープを作ります



# 横浜市立大豆戸小学校の給食

2021年  
7月



献立名

丸パン 牛乳 カレービーンズシチュー ひじきサラダ フローズンヨーグルト



カレービーンズシチュー		
材料名	切り方	1人分(g)
だいず		17
豚肉		15
チーズ(角)		3
じゃがいも	1.5 c m角	45
たまねぎ	1.5 c m角	40
にんじん	1 c m角	15
にんにく	みじん	0.1
米油		0.7
◆小麦粉		2.5
◆マーガリン		2.5
◆カレー粉		0.7
トマトケチャップ		1
中濃ソース		2
しょうゆ		1
塩		0.6
水		50

給食室をのぞいてみよう

ひじきをもどします



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



カレールーを作ります



大きなミキサーで、ドレッシングを作ります



機械や包丁を使い野菜を切ります



だいずをゆでます

ひじきサラダを作ります



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)

- 1 だいずをやわらかくゆでる。
- 2 にんじん・たまねぎ・にんにく・じゃがいもを切る。
- 3 カレールーを作る。
- 4 釜に油を入れ、弱火でにんにくを炒め、たまねぎを入れてよく炒め、豚肉と1/3量のカレー粉・少量の塩を入れて炒める。
- 5 にんじん・じゃがいもを入れ、さらに炒め、水を入れて煮る。
- 6 煮えたらだいずを入れ、調味する。
- 7 カレールーを入れ、弱火でよく煮込む。
- 8 チーズを入れる。

カレービーンズシチューを作ります



# 横浜市立大豆戸小学校の給食



献立名 栄養満点丼（ごはん） 牛乳 きびなごフライ みそ汁

栄養満点丼は「我が家の自慢料理コンクール」入賞作品です。



栄養満点丼の具		
材料名	切り方	1人分(g)
豚肉（ひき）		25
にんじん	せん	10
こまつな	2 c m	9
にんにく	みじん	0.4
しょうが	みじん	0.3
しらたき	2 c m	15
ひじき		2
ごま（白）		2
ごま油		0.5
しょうゆ		2.8
酒		1
砂糖		0.2
チキンブイヨン		3
水		5

給食室の様子



だしをとります



機械や包丁を使い、  
野菜を切ります



こまつなをゆでて、  
流水で冷まします



回転釜に油を入れ、  
きびなごフライを  
揚げます



栄養満点丼の具を  
作ります



みそ汁を、クラスごとの  
食缶に量って配食します



## 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 ひじきをもどし、水をきる。
- 2 チキンブイオンを別容器にあける。
- 3 しらたきを切り、下ゆでする。
- 4 こまつなを切り、ゆでる。
- 5 にんじん・にんにく・しょうがを切る。
- 6 ごまを切る。
- 7 釜にごま油を入れ、弱火でにんにく・しょうがを炒める。
- 8 豚肉を入れよく炒め、にんじん・ひじき・しらたきを炒める。
- 9 チキンブイオン・水を入れ、調味する。
- 10 ごま・こまつなを入れる。



# 横浜市立大豆戸小学校の給食

2019年



●献立名●

親子丼 (はいがごはん) 牛乳 みそ汁 かき



## 親子丼の具

材料名	切り方	1人分(g)
鶏卵		30
鶏肉		20
凍り豆腐(細)		4
たまねぎ	うす	40
にんじん	いちょう	12
しょうゆ		4.3
砂糖		1.5
みりん		0.6
塩		0.3
削り節・水		10

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

# 横浜市立大豆戸小学校の給食



2018

## ●献立名●

はいがごはん 牛乳 変わりきんぴら つみれ汁 納豆

給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		10
さつまいも	短冊	5
じゃがいも	せん	25
ごぼう	ささがき	8
にんじん	せん	8
つきこんにゃく	3cm	8
米油		0.4
しょうゆ		3.2
砂糖		1.3
酒		0.4
七味唐辛子		0.01
水		3

## 変わりきんぴらの作り方

- 1 さつまいもを油抜きし、切る。
- 2 つきこんにゃくにやくを切り、下ゆでする。
- 3 にんじん・じゃがいも・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
- 4 油を熱し、豚肉・ごぼう・つきこんにゃく・にんじんを炒める。
- 5 水を入れ、煮えたらさつまいもを入れ、調味する。
- 6 じゃがいもを入れる。  
(歯ごたえを残すようにする)
- 7 七味唐辛子を入れる。



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

6月22日(月)

横浜市立大豆戸小学校



## 【献立名】

- ロールパン
- 牛乳
- 変わり五目豆
- わかめスープ

