

横浜市立長津田小学校の給食



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

煮びたしは学校独自で
材料を変更しています

●肉じゃが		●煮びたし	
豚肉	25	もやし	45
じゃがいも	60	にんじん	5
たまねぎ	55	削り節	0.3
にんじん	15	しょうゆ	2.5
つきこんにやく	30	みりん	0.5
米油	0.7	水	5
しょうゆ	5		
砂糖	2.1	●だいずとじゃこの炒り煮	
みりん	0.8	だいず（水煮）	13
酒	1	ちりめんじゃこ	2.5
塩	0.1	ごま（白）	2
水	5	米油	0.2
		しょうゆ	1.1
		砂糖	0.7
		酒	1
		水	0.8

※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、
材料を切ります



肉じゃが

- 1 つきこんにやくを切り、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 にんじんを切る。
- 2 もやし・にんじんを下ゆでする。
- 3 にんじんを切る。
- 4 削り節をから炒りする。
- 5 水と調味料を煮立て、にんじん・もやしを入れ煮含める。
- 6 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 調味料が煮つまったら、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）



もやしを下ゆでします



煮びたしを
作ります



肉じゃがを
作ります





横浜市立長津田小学校の給食



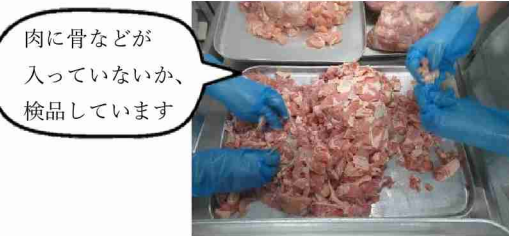
ふくめ煮の作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
うずら卵 (缶)		18
鶏肉		15
□ いか (短冊)		10
□ 酒		1.5
凍り豆腐		5
さといも	乱	40
にんじん	1cmいちよう	20
こんにゃく	1.5cm角	25
しょうゆ		4.5
砂糖		2
みりん		1.5
酒		1
塩		0.3
削り節・水		30

- だしをとる。
- うずら卵缶をザルにあける。
- こんにゃくを切り、下ゆでする。
- にんじん・さといもを切り、さといもは下ゆでする。
- いかを解凍し、酒につける。
- 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- だし汁を煮立て、鶏肉・こんにゃく・にんじんを入れ、調味し、煮る。
- さといも・いか・凍り豆腐を入れる。
- うずら卵を入れて煮合める。

給食室をのぞいてみよう



肉に骨などが
入っていないか、
検品しています



のりのつくだ煮
を作ります



うずら卵缶を開けます



おひたしを
作ります



ふくめ煮を作ります



横浜市立長津田小学校の給食

2021年
5月



献立名

五目ずし（ごはん） 牛乳 鶏肉の甘辛煮 すまし汁



五目ずしの具		
材料名	切り方	1人分(g)
油揚げ	せん	8
凍り豆腐(細)		1
にんじん	せん	10
さやいんげん	ななめ	5
かんぴょう	1 c m	2
ごま(白)		2
しょうゆ		2
砂糖		2
酢		2
みりん		1
塩		0.4
水		10

香うしくしつ
給食室をのそいでみよう

野菜は流水で
3回洗います



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 かんぴょうをもどし、切る。
- 2 油揚げを油抜きし、切る。
- 3 さやいんげんを切り、ゆでる。
- 4 にんじんを切る。
- 5 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 6 ごまを切る。
- 7 酢を除く調味料と水を煮立たせ、にんじん・かんぴょう・油揚げ・凍り豆腐を入れて煮る。(汁が少し残る程度)
- 8 酢・さやいんげん・ごまを入れる。



材料を切ります



昆布と削り節で
だしをとります



鶏肉の甘辛煮を
作ります



すまし汁を
作ります



横浜市立長津田小学校の給食

2020年



献立名 麦ごはん 牛乳 八宝菜 中華あえ



八宝菜		
材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		20
うずら卵(缶)		20
いか(短冊)		10
酒		1
むきえび		10
酒		1
はくさい	短冊	40
たまねぎ	7mmうす	30
もやし		20
にんじん	短冊	10
こまつな	2cm	9
しょうが	みじん	0.5
米油		0.7
しょうゆ		1
砂糖		0.3
塩		0.9
こしょう		0.02
ごま油		0.2
でんぷん		3
チキンブイヨン		5
水		20

給食室の様子



こまつなの根元を丁寧に洗います



機械や包丁を使い、野菜を切ります



八宝菜を作ります

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)



- 1 うずら卵缶をザルにあける。
- 2 チキンブイヨンを別容器にあける。
- 3 こまつなを切り、ゆでる。
- 4 はくさいを葉ともとに分けて切る。
- 5 たまねぎ・にんじん・しょうがを切る。
- 6 いか・むきえびを解凍し、酒につける。
- 7 釜に油を入れ、弱火でしょうがを炒め、豚肉を炒める。
- 8 にんじん・たまねぎ・はくさいのもと・もやしを炒め、水・チキンブイヨンを入れ、調味する。
- 9 煮えたら、いかを入れる。
- 10 うずら卵・むきえび・はくさいの葉を入れる。
- 11 水溶きでんぷんを入れ、こまつなを入れる。
- 12 ごま油を入れる。

横浜市立長津田小学校の給食

2019年



麦ごはん 牛乳 ふくめ煮 おひたし ふりかけ

ふくめ煮

材料名	切り方	1人分(g)
うずら卵 (缶)		20
鶏肉		15
◆いか (短冊)		15
◆酒		1.5
凍り豆腐		5
さといも	乱	40
にんじん	1cmいちょう	20
こんにゃく	1.5cm角	25
しょうゆ		5
砂糖		2
みりん		2
酒		1
塩		0.3
削り節・水		30



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 うずら卵缶をザルにあける。
- 3こんにゃくを切り、下ゆでする。
- 4 にんじん・さといもを切り、さといもは下ゆでする。
- 5 いかを解凍し、酒につける。
- 6 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 7 だし汁を煮立て、鶏肉・こんにゃく・にんじんを入れ、調味し、煮る。
- 8 さといも・いか・凍り豆腐を入れる。
- 9 うずら卵を入れて煮含める。



横浜市立長津田小学校の給食



●献立名●

ココアブレッド 牛乳 マカロニのクリーム煮 キャベツサラダ メロン



給食室の様子

材料名	切り方	1人分(g)
◆マカロニ		25
◆ゆで塩		0.3
鶏肉		20
たまねぎ	うす	45
にんじん	5mmいちょう	10
パセリ	みじん	0.3
米油		0.7
◆小麦粉		2
◆バター		2
牛乳		20
豆乳		20
脱脂粉乳		5
粉チーズ		1
塩		0.9
こしょう		0.02
水		30

マカロニのクリーム煮の作り方

- 1 パセリ・にんじん・たまねぎを切る。
- 2 マカロニをかためにゆでる。
- 3 ホワイトルーを作る。
- 4 油を熱し、鶏肉・たまねぎ・にんじんを炒め、水を入れて煮る。
- 5 煮えたら調味する。
- 6 ルーを入れ、牛乳と溶いた脱脂粉乳・豆乳を入れる。
- 7 マカロニ・粉チーズ・パセリを入れる。

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16日(月)

横浜市立長津田小学校の給食

Dブロック



【献立名】

- 麦ごはん
- チキンカレー
- ごま酢あえ
- プルーンはっこう乳



チキンカレーの作り方

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
鶏肉		25	1 トマト缶(カット)を、汁ごと別容器にあける。
じゃがいも	1.5cm角	50	2 にんじん・たまねぎ・じゃがいも・
たまねぎ	1.5cm角	60	にんにく・しょうがを切る。
にんじん	7mmいちょう	15	3 カレールーを作る。
トマト缶(カット)		8	(小麦粉とマーガリンを炒め、2/3 量の
しょうが	みじん	0.2	カレー粉を加え、カレールーを作る。)
にんにく	みじん	0.1	4 釜に油を入れ、弱火でにんにく・
米油		0.7	しょうがを炒め、たまねぎを入れて
小麦粉		8	よく炒め、鶏肉と1/3 量のカレー粉・
調理用マーガリン		7	少量の塩を加えて炒める。
カレー粉		1	5 にんじん・じゃがいもを入れ、
トマトケチャップ		2	さらに炒め、水を加えて煮込む。
中濃ソース		2	6 材料が煮えたら、カットトマト・
しょうゆ		2	調味料を入れ、ルーを加えて
塩		1	弱火でよく煮込む。
水		75	