

横浜市立

永谷小学校

9 September  
の給食

麦ごはん 牛乳  
栄養満点丼の具  
メヒカリフライ  
みそ汁

栄養満点丼の具		
材料	切り方	1人分 g
豚肉（ひき）		25
乾燥大豆（粒状）		2.5
にんじん	せん	10
こまつな	2 cm	9
にんにく	みじん	0.4
しょうが	みじん	0.3
しらたき	2 cm	10
ひじき		2
炒りごま（白）		2
ごま油		0.5
しょうゆ		4.5
酒		1
砂糖		1.5
チキンブイヨン		3
水		5



作り方		※給食室での作り方を紹介しています。
1	ひじきをもどし、水をきる。	
2	乾燥大豆をもどす。	
3	チキンブイヨンを別容器にあける。	
4	しらたきを切り、下ゆでする。	
5	こまつなを切り、ゆでる。	
6	にんじん・にんにく・しょうがを切る。	
7	ごまを切る。	
8	釜にごま油を入れ、弱火でにんにく・しょうがを炒める。	
9	ひき肉を入れよく炒め、乾燥大豆・にんじん・ひじき・しらたきを炒める。	
10	チキンブイヨン・水を入れ、調味する。	
11	ごま・こまつなを入れる。	



みそをだしで溶いておきます

削り節でだしをとります



栄養満点丼の具を作ります



メヒカリフライを揚げます



みそ汁を作ります





# 横浜市立永谷小学校の給食



給食室をのぞいてみよう

こまつなを  
ゆでます調味料を  
量っておきます昆布・削り節で  
だしをとります豚丼の具を  
作ります

ぶどう豆を作ります



はいがごはん ぎゅうにゅう

ぶたどんのぐ

ぶどうめ さわにわん

## ●豚丼の具

	●沢煮椀	
豚肉	45 豚肉（細）	10
たまねぎ	20 にんじん	12
こまつな	9 ねぎ	10
しめじ	7 ごぼう	8
しょうが	0.3 みずな	7
しらたき	10 えのきたけ	5
米油	0.7 しょうが	0.3
しょうゆ	4.3 しょうゆ	1.5
砂糖	1.3 塩	0.6
みりん	1.3 でんぶん	0.5
酒	1.5 削り節・だし昆布・水	120

## ●ぶどう豆

だいず	17
切り昆布	0.2
しょうゆ	0.8
砂糖	4
塩	0.05
水	5

※給食室での作り方を紹介しています。

## 豚丼の具

- 1 しらたきを切り、下ゆでする。
- 2 こまつなを切り、ゆでる。
- 3 しめじをほぐし、たまねぎ・しょうがを切る。
- 4 釜に油を入れ、弱火でしょうがを炒め、豚肉・たまねぎ・しらたきを入れよく炒める。
- 5 しめじ・調味料を入れて煮る。  
(汁が少し残る程度)
- 6 こまつなを入れる。

## ぶどう豆

- 1 だいずをやわらかくゆでる。
- 2 切り昆布をさっと洗い、煮る。
- 3 だいずのゆで汁を捨て、分量の水を加えて煮る。  
途中で砂糖を2~3回に分けて入れる。
- 4 30分程火止めをする。
- 5 再び点火し、塩・しょうゆ・切り昆布を入れ、弱火で煮含める。

## 沢煮椀

- 1 削り節・昆布でだしをとる。
- 2 みずな・えのきたけ・ねぎ・にんじん・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
- 3 しょうがをすり、汁にする。
- 4 だし汁に豚肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- 5 ごぼう・にんじんを入れる。
- 6 えのきたけを入れ、煮えたら調味し、水溶きでんぶん・ねぎを入れる。
- 7 しょうが汁・みずなを入れる。

沢煮椀を作ります





# 横浜市立永谷小学校の給食



## さつま汁の作り方

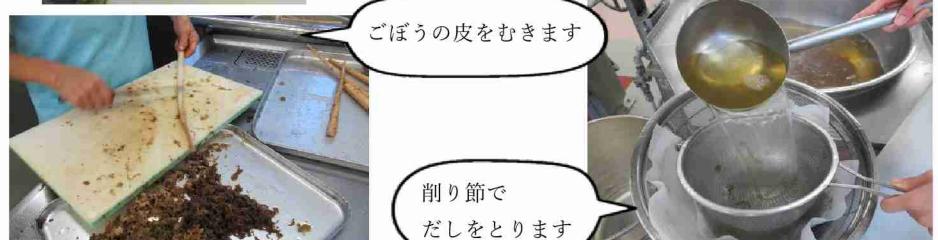
(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
鶏肉		10
油揚げ	短冊	5
さつまいも	7mmいちょう	20
だいこん	5mmいちょう	10
ねぎ	小口	10
ごぼう	ささがき	8
こんにゃく	短冊	10
淡色辛みそ		6
赤色辛みそ		2
削り節・水		110

- だしをとる。
- 油揚げを油抜きし、切る。
- こんにゃくを切り、下ゆでする。
- ねぎ・だいこん・さつまいも・ごぼうを切り、さつまいも・ごぼうは水につける。
- だし汁に鶏肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- ごぼう・だいこん・こんにゃく・さつまいもを入れる。
- 煮えたら油揚げを入れ、みそ・ねぎを入れる。



給食室をのぞいてみよう



削り節で  
だしをとります



キャベツをゆります



かば焼きのたれ  
を作ります



いわしにたれをかけます



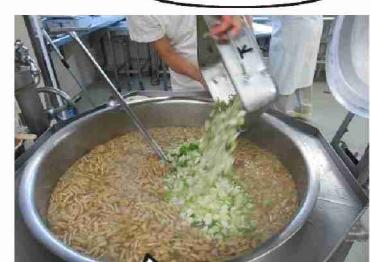
いわしにでんぷん・米粉  
をまぶして揚げます



磯香あえを作ります



さつま汁を作ります



# 横浜市立永谷小学校の給食



2021年



献立名

麦ごはん 牛乳 豆じゃが おひたし



豆じゃが		
材料名	切り方	1人分(g)
だいす(水煮)		13
豚肉		20
じゃがいも	2 cm角	65
たまねぎ	くし	55
にんじん	乱	20
しらたき	3 cm	30
米油		0.7
しょうゆ		6.3
砂糖		2
みりん		1
塩		0.2
水		10

## 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 だいすを別容器にあける。
- 2 しらたきを切り、下ゆでする。
- 3 にんじん・たまねぎ・じゃがいもを切る。
- 4 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。
- 5 調味料を加えてさらに炒め、水・だいすを加え、煮くずれないように弱火で煮込む。



# 横浜市立永谷小学校の給食

2020年



献立名 チーズパン 牛乳 サーモンフライ こふきいも ミネストローネ



ミネストローネ		
材料名	切り方	1人分(g)
ベーコン		2
たまねぎ	1cm角	20
カットトマト(缶)		20
キャベツ	短冊	15
にんじん	1cm角	10
いんげん豆(手亡)		10
にんにく	みじん	0.2
オリーブ油		0.5
塩		0.7
黒こしょう		0.02
チキンブイヨン		15
水		75

## 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)



- いんげん豆をかためにゆでる。
- トマト缶（カット）を汁ごと別容器にあける。
- チキンブイヨンを別容器にあける。
- キャベツ・にんじん・たまねぎ・にんにくを切る。
- 釜にオリーブ油を入れ、弱火でにんにく・ベーコンを炒め、たまねぎ・にんじんの順に炒める。
- 水・チキンブイヨン・カットトマトを入れ込む。
- 材料が煮えたら調味し、キャベツ・いんげん豆を入れる。



回転釜に油を入れます



ミネストローネを作ります

サーモンフライを揚げます

# 横浜市立永谷小学校の給食

2019年



●献立名●

ごはん 牛乳 タッカルビ 茎わかめスープ グレープゼリー



給食室の様子



タッカルビ		
材料名	切り方	1人分(g)
鶏肉		30
じゃがいも	1cmいちょう	45
たまねぎ	うす	30
キャベツ	短冊	30
しょうが	みじん	0.5
にんにく	みじん	0.2
米油		0.7
しょうゆ		4
砂糖		1.6
みりん		3
塩		0.15
ごま油		0.3
コチジャン		1.5
チキンブイヨン		1

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 チキンブイヨンを別容器にあける。
- 2 じゃがいも・たまねぎ・しょうが・にんにくを切る。
- 3 キャベツを切り、下ゆでする。
- 4 釜に油を入れ、弱火でにんにく・しょうがを炒める。
- 5 鶏肉・たまねぎを炒め、じゃがいもを入れて炒める。
- 6 チキンブイヨンを入れる。
- 7 材料が煮えたら、調味する。
- 8 キャベツを入れる。
- 9 ごま油を入れる。



# 横浜市立永谷小学校の給食



## ●献立名●

麦ごはん 牛乳 チキンライスの具 野菜スープ ミックスフルーツ



給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
鶏肉		30
ワイン(白)		0.2
たまねぎ	みじん	45
にんじん	みじん	10
米油		0.7
トマトケチャップ		15
トマトピューレー		8
ウスターソース		2
塩		0.6
こしょう		0.01
バター		0.2

### チキンライスの具の作り方

- 1 たまねぎ・にんじんを切る。
- 2 油を熱し鶏肉を入れ、ワインをふり入れ炒める。
- 3 たまねぎ・にんじんを入れてよく炒め、調味料を入れて煮込む。
- 4 溶かしバターを入れる。

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。



5月8日（金）

横浜市立永谷小学校



## 【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

