

横浜市立中田小学校の給食



ごはん ぎゅうにゅう			
チンジャオロースー			
スーラータン			
●チンジャオロースー	●スーラータン		
豚肉（細）	30	鶏卵	25
しょうゆ	1	豚肉	10
酒	0.5	もやし	20
じゃがいも	35	たまねぎ	20
たまねぎ	30	にんじん	10
ピーマン	20	しょうゆ	1.5
しょうが	0.5	酢	2.3
にんにく	0.1	塩	0.7
米油	0.7	こしょう	0.02
しょうゆ	1.8	ラー油	0.1
砂糖	0.3	でんぷん	0.8
塩	0.45	豚ガラスープ	15
こしょう	0.03	水	95
ごま油	0.3		
でんぷん	0.3		
水	0.4		

※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



機械や包丁を使い、
野菜を切ります



卵を1個ずつ確認
しながら割ります

ピーマンを
ゆでます



スーラータンを
作ります



チンジャオロースー
を作ります





横浜市立中田小学校の給食



鶏ごぼうごはんの具の作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
鶏肉		15
油揚げ	せん	5
凍り豆腐(細)		2
ごぼう	ささがき	15
にんじん	せん	10
さやいんげん	ななめ	3
米油		0.5
しょうゆ		2.2
砂糖		1.2
酒		1.5
塩		0.15
削り節・水		5

給食室をのぞいてみよう

- 1 だしをとる。
- 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・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
- 5 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 6 油を熱し、鶏肉を炒め、ごぼう・にんじんを入れ、炒める。
- 7 調味料・だし汁・油揚げ・凍り豆腐を入れ、煮含める。
- 8 さやいんげんを入れる。



とりごぼうごはんの具を作ります



さやいんげんをゆでます



横浜市立中田小学校の給食

2021年
6月



献立名

麦ごはん 牛乳 豚肉のごままぶし とうがんのすまし汁 焼きのり



豚肉のごままぶし		
材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		25
ごぼう	ささがき	15
にんじん	せん	10
こまつな	2 c m	9
しょうが	みじん	1.2
つきこんにゃく	3 c m	20
ごま (白)		6
しょうゆ		5.5
砂糖		2
みりん		1
酒		2

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 つきこんにゃくを切り、下ゆでする。
- 2 こまつなを切り、ゆでる。
- 3 にんじん・しょうが・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
- 4 ごまを切る。
- 5 調味料を煮立たせ、しょうが・豚肉を入れてほぐし、しょうゆ・みりん・酒を入れて煮立たせ、ごぼう・ごま・こまつなを入れる。
- 6 ごま・こまつなを入れる。

給食室をのそしてみよう

削り節でだしをとります



野菜は流水で3回洗います



ごぼう・しょうがの皮をむきます



機械や包丁を使い野菜を切ります



とうがんのすまし汁を作ります



豚肉のごままぶしを作ります



横浜市立中田小学校の給食

2020年



献立名

ごはん 牛乳 ハンバーグてりやきソース みそ汁



給食室の様子

みそ汁		
材料名	切り方	1人分(g)
もやし		35
にんじん	せん	5
こまつな	2 cm	9
えのきたけ	2 cm	5
小町ふ		2
淡色辛みそ		6
赤色辛みそ		2
削り節・水		120

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、えのきたけを切る。
- 3 こまつなを切り、下ゆでする。
- 4 小町ふを水でもどし、軽くしぼる。
- 5 だし汁ににんじん・もやしを入れ煮る。
- 6 煮えたらえのきたけを入れ、みそを入れる。
- 7 小町ふ・こまつなを入れる。

削り節でだしをとります



てりやきソースを作っています



みそ汁を作っている様子です



ハンバーグを回転釜で蒸します
中まで温度が上がっているか確認します



横浜市立中田小学校の給食

2019年



●献立名●

親子丼 (はいがごはん) 牛乳 みそ汁 黒みつかん



親子丼の具

材料名	切り方	1人分(g)
鶏卵		40
鶏肉		15
凍り豆腐(細)		3
たまねぎ	うす	35
にんじん	3mmいちょう	10
しょうゆ		4
砂糖		1.5
みりん		0.8
塩		0.3
削り節・水		5

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 凍り豆腐をもどす。
- 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。

横浜市立中田小学校の給食



●献立名●

はいがごはん 牛乳 あじの干物 ごましょうゆあえ 豚汁 焼きのり



給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		10
木綿豆腐	1cm角	10
じゃがいも	7mmいちよう	20
だいこん	5mmいちよう	15
にんじん	5mmいちよう	10
こまつな	2cm	9
ごぼう	ささがき	8
ねぎ	小口	5
淡色辛みそ		7
赤色辛みそ		2
削り節(薄)		1
水		110

豚汁の作り方

- 1 だしをとる。
- 2 豆腐を切り、流水に通す。
- 3 こまつなを切り、下ゆでする。
- 4 だいこん・にんじん・ねぎ・じゃがいも
ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
- 5 だし汁に豚肉を入れ、アクをとり
ながら煮る。
- 6 ごぼう・だいこん・にんじん・
じゃがいもを入れ煮る。
- 7 煮えたら豆腐を入れ、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

9月5日（月）

横浜市立中田小学校の給食 F ブロック



【献立名】

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・かつおのごまみそ
あえ
- ・とうがんの
すまし汁

とうがんのすまし汁の作り方

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
鶏肉	小間	10	1 だしをとる。
とうがん	1cm ちょう	20	2 こまつなを切り、下ゆでする。
にんじん	せん	10	3 とうがん・にんじん・ねぎを切る。
こまつな	2cm	9	4 しょうがをすり、汁にする。
ねぎ	小口	5	5 だし汁に鶏肉を入れ、アクをとりながら煮る。
しょうが	汁	0.3	6 とうがんを入れ、煮えたらにんじんを入れる。
しょうゆ		0.8	7 ねぎを入れ、調味する。
酒		1	8 こまつなを入れる。
塩		0.9	
でんぷん		0.5	
削り節		1	
水		120	