

西寺尾小学校

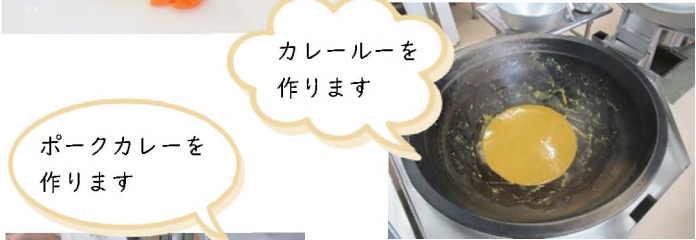
September 9月 の給食

はいがごはん
ポークカレー
ごま酢あえ
プルーンはっこう乳

ポークカレー		
材料	切り方	1人分 g
豚肉		25
じゃがいも	1. 5 c m 角	55
たまねぎ	2 c m 角	60
にんじん	7 m m いちよう	15
しょうが	みじん	0.5
にんにく	みじん	0.3
米油		0.7
◆小麦粉		8
◆マーガリン		7
◆カレー粉		1
トマトケチャップ		2
中濃ソース		2
しょうゆ		2
塩		0.8
水		80



作り方	※給食室での作り方を紹介しています。
1	にんじん・たまねぎ・じゃがいも・にんにく・しょうがを切る。
2	カレールーを作る。
3	釜に油を入れ、弱火でにんにく・しょうがを炒め、たまねぎを入れてよく炒め、豚肉と1/3量のカレー粉・少量の塩を加えて炒める。
4	にんじん・じゃがいもを入れ、さらに炒め、水を加えて煮込む。
5	煮えたら調味料を入れる。
6	ルーを入れて弱火でよく煮込む。



横浜市立西寺尾小学校の給食


12月


ごはん ぎゅうにゅう

なまあげとぶたにくのみそいため

かきたまじる

●生揚げと豚肉のみそ炒め

生揚げ	60	鶏卵	15
しょうゆ	1.5	ねぎ	8
砂糖	1.5	こまつな	6
水	10	えのきたけ	5
豚肉	15	かんぴょう	1
しょうゆ	0.3	しょうゆ	0.7
酒	1	塩	0.7
たまねぎ	40	でんぶん	1
にんじん	10	削り節・水	120
しょうが	1		
米油	0.7		
しょうゆ	0.5		
赤色辛みそ	2.5		
トウバンジャン	0.2		
でんぶん	0.5		
水	5		

●かきたま汁

※給食室での作り方を紹介しています。

生揚げと豚肉のみそ炒め

- 1 生揚げを油抜きして切り、別煮する。
- 2 にんじん・たまねぎ・しょうがを切る。
- 3 釜に油を入れ、弱火でしょうがを炒め、トウバンジャンを入れる。
- 4 豚肉を炒め、酒・しょうゆをふり入れる。
- 5 たまねぎを入れてよく炒め、にんじんを入れ、調味する。
- 6 水溶きでんぶんを入れ、生揚げを入れる。

かきたま汁

- 1 だしをとる。
- 2 こまつなを切り、下ゆでする。
- 3 えのきたけ・ねぎを切る。
- 4 かんぴょうをもどし、切る。
- 5 鶏卵を割る。
- 6 だし汁にかんぴょうを入れて煮る。
- 7 えのきたけを入れ調味し、水溶きでんぶんを入れる。
- 8 鶏卵をといて流し入れ、ねぎを入れる。
- 9 こまつなを入れる。

給食室をのぞいてみよう

たまねぎの皮をむきます



生揚げを熱湯に通し油抜きします



卵を1個ずつ確認しながら割ります



かきたま汁を作ります



生揚げを別煮します



生揚げと豚肉のみそ炒めを作ります





横浜市立西寺尾小学校の給食



呉汁の作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
だいず(水煮)		22
油揚げ	短冊	5
だいこん	5mmいちょう	15
ねぎ	小口	10
にんじん	3mmいちょう	8
ごぼう	さがき	8
淡色辛みそ		6
赤色辛みそ		2
削り節・水		120

- 1 だいずを別容器にあける。
- 2 だしをとる。
- 3 油揚げを油抜きし、切る。
- 4 ねぎ・にんじん・だいこん・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
- 5 だいずをミキサーですりつぶす。
- 6 だし汁にごぼう・にんじん・だいこんを入れ煮る。
- 7 煮えたら油揚げを入れ、だいず・みそ・ねぎを入れる。

だいずをミキサーですりつぶします



ツナそぼろを作ります



即席漬を作ります



給食室をのぞいてみよう



野菜は流水で3回洗います



にんじんの皮をむきます

野菜裁断機できゅうりを切ります

油揚げを熱湯に通し油抜きします



削り節でだしをとります

呉汁を作ります



横浜市立西寺尾小学校の給食



2021年



献立名

はいがごはん 牛乳 麻婆豆腐 中華あえ オレンジゼリー



麻婆豆腐		
材料名	切り方	1人分(g)
木綿豆腐	1 c m角	120
豚肉 (ひき)		20
乾燥大豆(粒状)		2
にんじん	みじん	20
ねぎ	小口	15
しょうが	みじん	1
にんにく	みじん	0.1
米油		0.7
トマトケチャップ		2
しょうゆ		2.3
砂糖		1
淡色辛みそ		2
赤色辛みそ		3
テンメンジャン		1
トウバンジャン		0.3
ごま油		0.3
でんぶん		2
水		20

給食室をのぞいてみよう



野菜は流水で
3回洗います



にんじんの皮を
むきます



豆腐は納品された入れ物
から移し替えて、
給食室内に持ち込みます



機械や包丁を使い
材料を切ります



もやしを下ゆでします



牛乳を数えて、クラスごとの
ケースに移し替えます



麻婆豆腐を作ります

中華あえを作ります



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 乾燥大豆をもどす。
- 2 豆腐を切り、流水に通す。
- 3 ねぎ・にんじん・にんにく・しょうがを切る。
- 4 釜に油を入れ、弱火でにんにく・しょうがを炒め、トウバンジャン・ねぎを炒める。
- 5 ひき肉・乾燥大豆・にんじんを炒める。
- 6 水・調味料を入れて煮立ったら、豆腐を入れ、煮込む。
- 7 水溶きでんぶんを入れる。
- 8 ごま油を入れる。

横浜市立西寺尾小学校の給食

2020年
9月

献立名 五目ごはん（ごはん） 牛乳 鶏肉の甘辛煮 すまし汁



五目ごはんの具

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	1cm	3
ごま(白)		2
しょうゆ		2
砂糖		2
みりん		1
塩		0.4
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 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 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 さやいんげん・ごまを入れる。

給食室の様子



野菜は3回
洗います



機械や包丁を使い、
野菜を切ります



昆布・削り節で
だしをとります



クッキングシートで
落とし蓋をして、
鶏肉を煮ます



すまし汁を
作ります



五目ごはんの具
を作ります

横浜市立西寺尾小学校の給食

2019年



ロールパン 牛乳 変わり五目豆 わかめスープ



給食室の様子



変わり五目豆

材料名	切り方	1人分(g)
だいず		17
豚肉		10
凍り豆腐		6
でんぷん		6
じゃがいも	1.5 cm角	50
揚げ油（米油）		5
にんじん	1 cm角	10
ピーマン	1 cm角	5
こんにゃく	1.5 cm角	25
米油		0.5
しょうゆ		5
砂糖		2
みりん		1.5
水		20

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 こんにゃくを切り、下ゆでする。
- 3 ピーマンを切り、ゆでる。
- 4 にんじんを切る。
- 5 じゃがいもを切り、油の温度160℃で揚げる。
- 6 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 7 凍り豆腐にでんぷんをまぶし、油の温度160～170℃で揚げる。
- 8 油を熱し、豚肉を炒め、にんじん・こんにゃくを入れて炒める。
- 9 調味料・水を入れ、にんじんが煮えたら、だいずを入れて煮る。
- 10 材料に味がしみたら、凍り豆腐・じゃがいもを入れる。
- 11 ピーマンを入れる。

横浜市立西寺尾小学校の給食



●献立名●

はいがごはん 秋なすカレー ごま酢あえ プルーンはっこう乳



給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		25
じゃがいも	2cm角	40
たまねぎ	2cm角	60
なす	1cm半月	20
にんじん	5mmいちょう	15
しょうが	みじん	0.5
にんにく	みじん	0.3
米油		0.7
◆小麦粉		7
◆マーガリン		6
◆カレー粉		1
トマトケチャップ		2.5
中濃ソース		2
ウスターソース		0.5
しょうゆ		2
塩		1
水		70

秋なすカレーの作り方

- 1 なす・にんじん・たまねぎ・
じゃがいも・にんにく・
しょうがを切り、なすは水につける。
- 2 カレールーを作る。
- 3 釜に油を入れ、弱火でにんにく・
しょうがを炒め、たまねぎを入れて
よく炒め、豚肉と1/3量のカレー粉・
少量の塩を加えて炒める。
- 4 にんじん・じゃがいもを入れ、さらに
炒め、水を加えて煮込む。
- 5 煮えたら調味料・なすを入れる。
- 6 ルーを入れて弱火でよく煮込む。



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

2月 23日 (木)

横浜市立西寺尾小学校の給食 A ブロック



【献立名】

- ・はいがパン
- ・牛乳
- ・カレービーンズシチュー
- ・キャベツサラダ
- ・ドライブルー

カレービーンズシチューの作り方

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
だいず		18	1 だいずをやわらかくゆでる。
豚肉		15	2 にんじん・たまねぎ・じゃがいも・にんにくを切る。
チーズ (角)		5	3 カレールーを作る。
じゃがいも	1. 5cm角	50	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。
たまねぎ	1cm角	50	5 にんじん・じゃがいもを入れ、さらに炒め、水を入れて煮込む。
にんじん	1cm角	15	6 材料が煮えたら、だいずを入れ、調味料・ルーを入れ、弱火で煮込む。
にんにく	みじん	0.1	7 チーズを入れる。
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	