

横浜市立西寺尾第二小学校の給食



ごはん ぎゅうにゅう		
マーボードウフ		
ちゅうかあえ		
●麻婆豆腐	ごま油	0.5
木綿豆腐 120	でんぶん	2
豚肉（ひき） 20	水	20
にんじん 20	●中華あえ	
ねぎ 15	1 だいこん	40
しょうが 1	2 にんじん	8
にんにく 0.1	3 サラダこんにやく	5
米油 0.7	4 ごま（白）	2
トマトケチャップ 2	5 しょうゆ	2
しょうゆ 2.2	6 砂糖	0.9
砂糖 0.8	7 酢	2
淡色辛みそ 3	塩	0.16
赤色辛みそ 2	1 ごま油	0.2
テンメンジャン 1	2 トウバンジャン	0.3

※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



にんじんの皮を
むきます



フードカッターで
ごまを切ります

麻婆豆腐

- 1 豆腐を切り、流水に通す。
- 2 ねぎ・にんじん・にんにく・しょうがを切る。
- 3 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。
- 4 ひき肉・にんじんを炒める。
- 5 水・調味料を入れて煮立ったら、豆腐を入れ、煮込む。
- 6 水溶きでんぶんを入れる。
- 7 ごま油を入れる。

中華あえ

- 1 にんじん・だいこんを切り、下ゆでする。
 - 2 ごまを切る。
 - 3 調味料を煮立て、サラダ用こんにやく・にんじん・だいこんを入れ、ごまを入れる。
 - 4 ごま油を入れる。
- ※2年生が育てたラディッシュ250gを中華あえに入れていきます。

中華あえを
作ります



2年生が育てた
ラディッシュを
半月切りにします



麻婆豆腐を作ります





横浜市立西寺尾第二小学校の給食



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いちよう	20
だいこん	5mmいちよう	10
ねぎ	小口	10
ごぼう	ささがき	8
こんにやく	短冊	10
淡色辛みそ		6
赤色辛みそ		2
削り節・水		110

- 1 だしをとる。
- 2 油揚げを油抜きし、切る。
- 3 こんにやくを切り、下ゆでする。
- 4 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。
- 5 だし汁に鶏肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- 6 ごぼう・だいこん・こんにやく・さつまいもを入れる。
- 7 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



機械や包丁を使い、材料を切ります

かば焼きのたれを作ります



キャベツをゆでます

削り節でだしをとります



いわしにでんぷん・米粉をまぶして揚げます



さつま汁を作ります



磯香あえを作ります



横浜市立西寺尾第二小学校の給食



2021年



献立名

はいがごはん 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		
材料名	切り方	1人分(g)
鶏肉		25
じゃがいも	1.5cm角	50
たまねぎ	1.5cm角	60
にんじん	7mmいちょう	20
カットトマト(缶)		10
しょうが	みじん	0.2
にんにく	みじん	0.1
米油		0.7
小麦粉		8
調理用マーガリン		7
カレー粉		1
トマトケチャップ		2
中濃ソース		2
ウスターソース		0.5
しょうゆ		2.5
塩		0.8
水		65

給食室をのぞいてみよう



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



機械や包丁を使い野菜を切ります



たまねぎの皮をむきます



カレールーを作ります

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 カットトマト缶を別容器にあける。
- 2 にんじん・たまねぎ・にんにく・しょうが・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・しょうがを炒め、たまねぎを入れてよく炒め、鶏肉と1/3量のカレー粉・少量の塩を加えて炒める。
- 5 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。
- 6 煮えたら、調味料・カットトマトを入れる。
- 7 ルーを入れて弱火でよく煮込む。

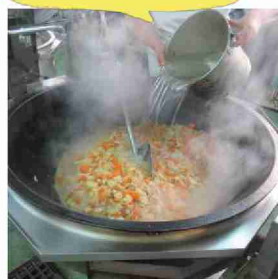


調味料を量っておきます



ごま酢あえを作ります

チキンカレーを作ります



横浜市立西寺尾第二小学校の給食



献立名 ごはん 牛乳 さんまのかば焼き 即席漬 みそ汁



さんまのかば焼き		
材料名	切り方	1人分(g)
さんま		40
でんぷん		2
米粉		1
揚げ油 (米油)		
ごま (白)		0.6
◆しょうが		0.6
◆しょうゆ		3
◆砂糖		2
◆みりん		1.5
◆でんぷん		0.3
◆水		12

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 ごまを炒る。
- 2 しょうがをすり、汁にする。
- 3 たれを作る。
- 4 さんまにでんぷん・米粉をまぶし、油の温度160～170℃で揚げる。
- 5 さんまが熱いうちにたれをからめ、ごまをふる。(一人2枚)

給食室の様子

じゃがいもの芽を取り除きます



野菜は3回洗います



削り節でだしをとります



野菜や油揚げを切ります



即席漬を作ります



みそ汁を作ります



さんまを揚げます

たれを作ります



横浜市立西寺尾第二小学校の給食

2019年



●献立名●

麦ごはん 牛乳 チリコンカーン わかめサラダ



給食室の様子



チリコンカーン

材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		25
だいず		17
たまねぎ	1cm角	50
カットトマト(缶)		30
にんじん	1cm角	15
ピーマン	1cm角	5
にんにく	みじん	0.3
米油		0.7
小麦粉		1.5
トマトケチャップ		5
中濃ソース		2
しょうゆ		1
ワイン(赤)		1
塩		0.8
こしょう		0.03
チリパウダー		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 だいずをやわらかくゆでる。
- 2 カットトマト缶を汁ごと別容器にあげる。
- 3 ピーマンを切り、ゆでる。
- 4 にんじん・たまねぎ・にんにくを切る。
- 5 小麦粉を色づくまでから炒りする。
- 6 釜に油を入れ、弱火でにんにくを炒め、豚肉を炒める。
- 7 たまねぎ・にんじんを入れ、よく炒め水を加えて煮る。
- 8 材料が煮えたらカットトマトを入れ調味し、だいずを入れ煮る。
- 9 小麦粉をふり入れ、弱火で煮込みワイン・チリパウダーを入れる。
- 10 ピーマンを入れる。

横浜市立西寺尾第二小学校の給食



●献立名●

黒パン 牛乳 米粉シチュー ひじきサラダ 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		20
じゃがいも	2cm角	50
たまねぎ	2cm角	50
にんじん	8mmいちょう	15
さやいんげん	2cm	5
しめじ	ほぐす	4
米油		0.7
牛乳		30
豆乳		20
塩		0.9
こしょう		0.02
米粉		3.5
水		15

米粉シチューの作り方

- 1 さやいんげんを切り、下ゆでする。
- 2 にんじん・たまねぎ・じゃがいもを切る。
- 3 しめじをほぐす。
- 4 油を熱し、鶏肉・たまねぎ・にんじん・じゃがいもを炒め、水を入れて煮る。
- 5 煮えたら、しめじ・牛乳・豆乳を入れ調味し、水で溶いた米粉を入れる。
- 6 さやいんげんを入れる。



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

3月 1日 (水)

横浜市立西寺尾第二小学校の給食

Aブロック



【献立名】

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・さわらの
あんかけ
- ・磯香あえ
- ・呉汁

呉汁の作り方

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
だいず		10	1 だいずをやわらかくゆでる。
だいこん	5mmいちょう	10	2 だしをとる。
ねぎ	小口	10	3 こまつなを切り、下ゆでする。
ごぼう	ささがき	10	4 だいこん・にんじん・ねぎを切る。
こまつな	2cm	9	5 ごぼうは切り、水にさらす。
にんじん	5mmいちょう	5	6 だいずをミキサーですりつぶす。
淡色辛みそ		7	7 だし汁にごぼう・だいこん・にんじんを入れる。
赤色辛みそ		2	8 煮えたらだいず・みそ・ねぎを入れる。
削り節		1.5	9 こまつなを入れる。
水		110	