

横浜市立大岡小学校の給食



むぎごはん ぎゅうにゅう			
シシジューシーのぐ			
ゴーヤチャンプルー すましじる			
●シシジューシーの具	にんにく	0.2	
豚肉	25	小町ふ	2
ごぼう	10	削り節	0.3
にんじん	10	ごま油	0.7
しょうが	0.6	しょうゆ	1
糸昆布	1	砂糖	0.3
米油	0.5	酒	0.5
しょうゆ	2.8	塩	0.3
砂糖	0.8		
みりん	1	●すまし汁	
酒	0.6	木綿豆腐	20
塩	0.1	にんじん	8
削り節・水	8	ねぎ	8
		しょうゆ	1.2
●ゴーヤチャンプルー		酒	1
鶏卵	20	塩	0.6
豚肉	15	削り節・水	120
もやし	25		
にがうり	7		

※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

調味料を量っておきます



機械や包丁を使い、材料を切ります



削り節でだしをとります



卵を1個ずつ確認しながら割ります



すまし汁を作ります



ゴーヤチャンプルーを作ります



シシジューシーの具

- 1 だしをとる。
- 2 糸昆布をもどし切る。（もどし汁も使用する）
- 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 釜に油を入れ、弱火でしょうがを炒め、豚肉を炒める。
- 5 ごぼう・にんじんを炒め、糸昆布を入れる。
- 6 だし汁・調味料を入れて煮る。（汁が少し残る程度）

ゴーヤチャンプルー

- 1 にがうり・にんにくを切り、にがうりは塩もみしてから、下ゆでする。
- 2 小町ふをもどし、しぼる。
- 3 削り節をから炒りする。
- 4 鶏卵を割る。
- 5 釜にごま油を入れ、弱火でにんにくを炒め、豚肉・もやし・にがうりを入れ、炒める。
- 6 火が通ったら調味する。
- 7 小町ふを入れる。
- 8 鶏卵をといいて流し入れ、炒め、削り節を入れる。

すまし汁

- 1 だしをとる。
- 2 豆腐を切り、流水に通す。
- 3 ねぎ・にんじんを切る。
- 4 だし汁ににんじんを入れて、煮えたら調味する。
- 5 豆腐を入れる。
- 6 ねぎを入れる。

シシジューシーの具を作ります





横浜市立大岡小学校の給食

献立名

麦ごはん
牛乳
ゴーヤチャンプルー
すまし汁
かつおの油みそ



かつおの油みその作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
かつお(角)		25
しょうが	みじん	0.2
米油		1.2
含蜜糖		1
砂糖		0.8
赤色辛みそ		3.8
みりん		0.8
酒		0.8
水		3

- 1 しょうがを切る。
- 2 かつおをゆでる。
- 3 油を熱し、かつおを入れる。
- 4 水を入れ、ほぐしながら炒める。
- 5 調味料を入れ、さらに炒りつける。
- 6 しょうがを入れる。

給食室をのぞいてみよう



横浜市立大岡小学校の給食



献立名

はいがパン 牛乳 チリコンカーン キャベツサラダ すいか



きょうしつ
給食室をのぞいてみよう



すいかを1/32
に切ります



キャベツを加熱処理し、
流水で冷めます



だいずをゆでます



※加熱処理とは・・・湯の温度85℃以上で30秒
以上ゆでること。

チリコンカーン		
材料名	切り方	1人分(g)
豚肉(ひき)		25
だいず		17
たまねぎ	1 c m角	40
カットトマト(缶)		30
にんじん	1 c m角	10
パセリ	みじん	0.3
にんにく	みじん	0.2
マカロニ(シェル)		3
米油		0.7
小麦粉		2
トマトケチャップ		4
中濃ソース		2
しょうゆ		1
ワイン(赤)		0.8
塩		0.4
こしょう		0.02
チリパウダー		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 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
あける。
- 3 パセリ・にんじん・たまねぎ・
にんにくを切る。
- 4 マカロニをかためにゆでる。
- 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 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、
マカロニ・ワイン・チリパウダーを入れる。
- 10 パセリを入れる。

チリコンカーン
を作ります



横浜市立大岡小学校の給食

献立名 ごはん 牛乳 かつおのごまみそあえ きゅうりの梅肉あえ すまし汁



かつおのごまみそあえ		
材料名	切り方	1人分(g)
かつお(角)		45
凍り豆腐		6
でんぷん		6
揚げ油(米油)		
ごま(白)		3
◆しょうが		0.7
◆しょうゆ		1.6
◆砂糖		1.6
◆甘みそ		5.5
◆酒		1
◆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 しょうがをすり、汁にする。
- 2 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 3 ごまを炒って切りごまにする。
- 4 凍り豆腐・かつおにでんぷんをまぶし油の温度160℃～170℃で揚げる。
- 5 調味料・水を煮立て、しょうが汁・凍り豆腐・かつおを入れる。
- 6 ごまを入れる。

給食室の様子



野菜を切ります



凍り豆腐・かつおにでんぷんをまぶし油で揚げます



昆布と削り節でだしをとります



きゅうりの梅肉あえを作ります



かつおのごまみそあえを作ります



横浜市立大岡小学校の給食

2019年



●献立名●

ソフトフランスパン 牛乳 ホキフライ ラタトゥイユ 野菜スープ



ラタトゥイユ		
材料名	切り方	1人分(g)
ベーコン		3
カットトマト(缶)		20
たまねぎ	1.5cm角	25
なす	8mmいちょう	15
ズッキーニ	8mmいちょう	15
ピーマン	1cm角	3
にんにく	みじん	0.2
オリーブ油		0.5
塩		0.35
黒こしょう		0.02

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 カットトマト缶は汁ごと別容器にあげる。
- 2 なす・ピーマン・ズッキーニ・たまねぎ・にんにくを切り、なすは水につける。
- 3 釜にオリーブ油を入れ、弱火でにんにく・ベーコン・たまねぎを炒める。
- 4 ズッキーニ・なす・ピーマンを入れ、カットトマト・調味料を入れて、煮込む。(汁がなくなるまで、よく煮つめる)



横浜市立大岡小学校の給食



●献立名●

ぶどうパン 牛乳 きびなごフライ ミネストローネ ミックスフルーツ



給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
ベーコン		2
たまねぎ	1cm角	25
トマト(缶)		20
にんじん	1cm角	15
キャベツ	短冊	10
いんげん豆(手亡)		10
にんにく	みじん	0.1
マカロニ(シェル)		5
米油		0.3
しょうゆ		0.5
塩		0.9
黒こしょう		0.03
豚骨・水		100

ミネストローネの作り方

- 1 いんげん豆をかためにゆでる。
- 2 豚骨でスープをとる。
- 3 トマト缶(カット)を汁ごと別容器にあげる。
- 4 キャベツ・たまねぎ・にんじん・にんにくを切る。
- 5 ベーコンをから炒りし、にんにく・たまねぎ・にんじんを炒める。
- 6 スープ・カットトマトを入れ、煮込む。
- 7 マカロニを入れて煮込む。
- 8 材料が煮えたらキャベツを入れ調味し、いんげん豆を入れる。

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。



6月29日(水)

横浜市立大岡小学校の給食

Eブロック



【献立名】

- ぶどうパン
- 牛乳
- 鶏肉のトマトシチュー
- フレンチサラダ

鶏肉のトマトシチューの作り方

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	
鶏肉	細	30	1 トマト缶(カット)を汁ごと別容器にあける。 2 にんじん・たまねぎ・じゃがいも・にんにくを切る。 3 釜に油を入れ、弱火でにんにくを炒め、たまねぎを入れ、よく炒める。 4 鶏肉を入れ、ワインを振り入れながら炒め、にんじん・じゃがいもを入れてさらに炒め、水を入れて煮込む。 5 煮えたら、カットトマトと調味料を入れて、弱火で煮込む。	
ワイン(白)		1		
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		
トマト缶(カット)		15		
にんにく	みじん	0.3		
米白絞油(炒め油)		0.7		
トマトケチャップ		10		
中濃ソース		3		
食塩		0.7		
こしょう		0.03		
水		30		