

# 横浜市立太田小学校の給食



ごはん ぎゅうにゅう			
あじのピリからソース			
ゆでやさい ちゅうかスープ			
●あじのピリ辛ソース		●中華スープ	
あじ	50	木綿豆腐	15
でんぶん	2	鶏卵	8
米粉	1	たまねぎ	15
揚げ油（米油）		スイートコーン(ホール)	15
ねぎ	6	こまつな	9
しょうが	0.5	しょうゆ	0.7
にんにく	0.1	酒	0.5
ごま油	0.2	塩	0.8
しょうゆ	1.8	こしょう	0.02
砂糖	2	ごま油	0.2
酢	2	でんぶん	1
トウバンジャン	0.08	チキンブイヨン	20
水	10	水	105
●ゆで野菜			
キャベツ	25		
もやし	25		
塩	0.3		
ごま油	0.2		

※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

たまねぎの皮を  
むきます



豆腐を別容器に  
移し替えて、  
調理室内に運びます



## あじのピリ辛ソース

- 1 ねぎ・にんにく・しょうがを切る。
- 2 釜にごま油を入れ、弱火でにんにく・しょうが・トウバンジャン・ねぎを炒め水と調味料を入れて、ソースを作る。
- 3 あじにでんぶん・米粉をまぶし、油の温度160～170℃で揚げる。
- 4 あじが熱いうちに、ソースをかける。

## ゆで野菜

- 1 キャベツを切り、ゆでる。
- 2 もやしをゆでる。
- 3 配食直前に野菜の水をきり、塩をふり、ごま油を入れあえる。

## 中華スープ

- 1 豆腐を切り、流水に通す。
- 2 チキンブイオンを別容器にあける。
- 3 スイートコーン（ホール）をザルにあける。
- 4 こまつなを切り、下ゆでする。
- 5 たまねぎを切る。
- 6 鶏卵を割る。
- 7 水・チキンブイオンにたまねぎを入れ、煮えたらコーン・豆腐を入れ、調味する。
- 8 水溶きでんぶんを入れる。
- 9 鶏卵をといて流し入れる。
- 10 こまつな・ごま油を入れる。



卵を1個ずつ確認  
しながら割ります



もやしを  
ゆでます

あじのピリ辛ソース  
を作ります



中華スープを  
作ります







# 横浜市立太田小学校の給食



## 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		10
油揚げ	せん	4
凍り豆腐(細)		2
ごぼう	ささがき	15
にんじん	せん	10
ごま(白)		2
米油		0.5
しょうゆ		2.1
砂糖		1
酒		1.5
塩		0.1
削り節・水		5

- 1 だしをとる。
- 2 油揚げを油抜きし、切る。
- 3 にんじん・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
- 4 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 5 ごまを切る。
- 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・凍り豆腐・油揚げを入れ、煮含める。(汁が少し残る程度)
- 8 ごまを入れる。

### 給食室をのぞいてみよう



油揚げを熱湯に通し油抜きし、せん切りにします



野菜裁断機でごぼうを切ります



こまつなを下ゆでします



すまし汁を、クラスごとの食缶にはかりで量って配食します



さわらを揚げ、たれをかけます



鶏ごぼうごはんを作ります





# 横浜市立太田小学校の給食



2021年



献立名

麦ごはん 牛乳 あじのあんかけ 沢煮椀 納豆



沢煮椀		
材料名	切り方	1人分(g)
豚肉(細)		9
だいこん	せん	12
にんじん	せん	9
みずな	3 c m	8
ねぎ	小口	7
えのきたけ	3 c m	5
しょうが		0.3
しょうゆ		1.5
塩		0.6
でんぶん		0.5
削り節・だし昆布・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 削り節・昆布でだしをとる。
- 2 えのきたけ・みずな・ねぎ・にんじん・だいこんを切る。
- 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 にんじん・だいこんを入れる。
- 6 煮えたらえのきたけを入れ調味し、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。



にんじん・だいこん・しょうがの皮をむきます

## きょうしゅうの給食室をのぞいてみよう



野菜裁断機でねぎを切ります



昆布・削り節でだしをとります

あじを揚げます  
中まで火が通っているか  
温度を確認します

揚げたあじに  
あんをかけます



## 沢煮椀を作ります





# 横浜市立太田小学校の給食

2020年

11月



献立名 ごはん 牛乳 豆じゃが つみれ汁



つみれ汁		
材料名	切り方	1人分(g)
◆生つみれ		20
◆しょうが		0.6
◆淡色辛みそ		0.3
◆酒		0.3
◆でんぷん		0.5
だいこん	5mmいちょう	20
はくさい	短冊	15
ねぎ	小口	8
にんじん	5mmいちょう	8
淡色辛みそ		4.5
赤色辛みそ		1
削り節・水		110

給食室の様子

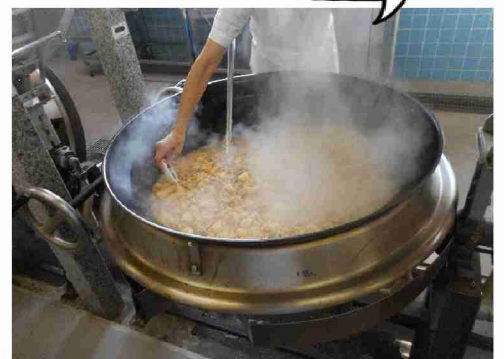
## 作り方

(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 はくさいを葉ともとにわけて切る。
- 3 ねぎ・にんじん・だいこんを切る。
- 4 しょうがをすり、汁にする。
- 5 生つみれにしょうが汁・酒・でんぷん・みそを入れて混ぜる。
- 6 だし汁に生つみれをつみ入れ、アクをとり、にんじん・だいこん・はくさいのもとを入れ煮る。
- 7 みそ・ねぎ・はくさいの葉を入れる。



豆じゃがを作ります  
出来上がりの温度を確認します



# 横浜市立太田小学校の給食

2019年



●献立名●

はいがパン 牛乳 ビーフストロガノフ マッシュポテト  
カプースタ ラグビーボールチーズ

※ ラグビーワールドカップの初戦対戦国であるロシア料理を取り入れました。



## ビーフストロガノフ

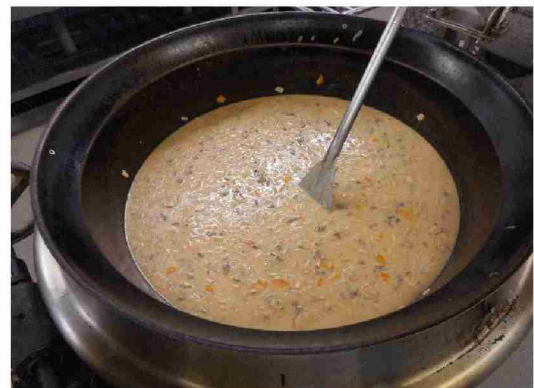
材料名	切り方	1人分(g)
牛肉		25
たまねぎ	うす	50
にんじん	7mmいちょう	10
エリンギ	短冊	8
米油		0.7
◆小麦粉		3
◆バター		3
牛乳		15
豆乳		15
トマトピューレー		2
塩		0.5
こしょう		0.02
水		10

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 にんじん・たまねぎ・エリンギを切る。
- 2 ホワイトルーを作る。
- 3 油を熱し、牛肉を炒め、少量の塩・こしょうをする。
- 4 たまねぎ・にんじんをよく炒め、水を加えて煮込む。
- 5 材料が煮えたらエリンギを入れ調味する。
- 6 ルーを入れ弱火で煮込む。
- 7 牛乳・豆乳を入れる。





# 横浜市立太田小学校の給食



2018

## ●献立名●

麦ごはん 牛乳 いわしのかば焼き 甘酢あえ 豚汁



給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
木綿豆腐	1cm角	20
豚肉		10
じゃがいも	7mmいちょう	10
だいこん	5mmいちょう	15
にんじん	5mmいちょう	10
こまつな	2cm	9
ねぎ	小口	5
ごぼう	ささがき	5
こんにゃく	短冊	5
淡色辛みそ		7
赤色辛みそ		2
削り節・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 こんにゃくを切り、下ゆでする。
- 4 こまつなを切り、下ゆでする。
- 5 ねぎ・にんじん・だいこん・じゃがいもを切る。
- 6 ごぼうを切り、水につける。
- 7 だし汁に豚肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- 8 ごぼう・にんじん・だいこん・じゃがいも・こんにゃくを入れ煮る。
- 9 煮えたら豆腐・みそ・ねぎを入れる。
- 10 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

2月17日(水)

横浜市立太田小学校の給食

Eブロック



【献立名】

- はいがごはん
- 牛乳
- にんじんごはん  
の具
- ししゃもフライ
- 呉汁



にんじんごはんの具の作り方

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
にんじん	せん	30	1 だしをとる。
油揚げ	せん	5	2 油揚げを油抜きし、切る。
ごま(白)	切る	2	3 にんじんを切る。
しょうゆ		2	4 ごまを切る。
砂糖		1	5 調味料とだし汁を煮立たせ、油揚げ・
みりん		0.5	にんじんを入れ、煮含める。
塩		0.3	(汁が少し残る程度)
削り節(薄)・水		10	6 ごまを入れ、火を止める。