

横浜市立大曽根小学校の給食



むぎごはん ぎゅうにゅう	
なまあげとぶたにくのみそいため	
ごまじょうゆあえ やきのり	
●生揚げと豚肉のみそ炒め	●ごまじょうゆあえ
生揚げ 40	キャベツ 40
しょうゆ 1.2	こまつな 9
砂糖 1.5	ごま（白） 3
水 8	しょうゆ 2
豚肉 20	塩 0.1
しょうゆ 0.3	●焼きのり
酒 1	1/12切5枚
たまねぎ 50	
にんじん 10	
チンゲンサイ 8	
しょうが 1	
米油 0.7	
しょうゆ 0.5	
赤色辛みそ 3	
トウバンジャン 0.2	
でんぷん 0.5	
水 5	

※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・にんじん・しょうがの皮をむきます



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 チンゲンサイ（葉ともとに分ける）・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・にんじんを入れてよく炒め、調味する。
- 6 チンゲンサイのもとを入れ炒め、火が通ったら、葉を入れる。
- 7 水溶きでんぷんを入れ、生揚げを入れる。

ごまじょうゆあえ

- 1 ごまを炒って、切りごまにする。
- 2 キャベツ・こまつなを切り、ゆでる。
- 3 配食直前に野菜の水をきり、塩をふり、しょうゆ・ごまを入れてあえる。



生揚げを熱湯に通し油抜きします



機械や包丁を使い、材料を切ります



フードカッターでごまを切ります



ごまじょうゆあえを作ります



生揚げと豚肉のみそ炒めを作ります



こまつなをゆでます





横浜市立大曾根小学校の給食

献立名

食パン
牛乳
ツナペースト
パスタスープ
なし



パスタスープの作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		10
じゃがいも	せん	20
キャベツ	せん	25
たまねぎ	うす	25
にんじん	せん	10
パセリ	みじん	0.3
マカロニ(シェル)		4
塩		0.85
こしょう		0.02
豚ガラスープ		15
水		100

給食室をのぞいてみよう

- 1 豚ガラスープを別容器にあける。
- 2 パセリ・キャベツ・にんじん・たまねぎ・じゃがいもを切る。
- 3 水に豚肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- 4 豚ガラスープ・にんじん・たまねぎを入れ煮る。
- 5 マカロニを入れ、煮えたら調味する。
- 6 じゃがいも・キャベツを入れ、煮えたらパセリを入れる。

たまねぎの皮をむきます

じゃがいもの芽を取り除きます

野菜は流水で3回洗います

機械や包丁を使い、材料を切ります

なしの皮をむき、1/6に切ります

パスタスープを作ります

ツナペーストを作ります



横浜市立大曽根小学校の給食

2021年
12月



献立名

ごはん 牛乳 さばのあんかけ ほうとう みかん



ほうとう		
材料名	切り方	1人分(g)
ほうとう(冷凍)		30
豚肉		5
油揚げ	短冊	5
かぼちゃ(冷凍)		20
だいこん	5mmいちょう	10
ねぎ	ななめ	10
こまつな	2cm	9
にんじん	3mmいちょう	5
ごぼう	さがぎ	5
しょうゆ		1
淡色辛みそ		5
赤色辛みそ		1
削り節・水		120

給食室をのぞいてみよう



野菜は流水で3回洗います



肉に骨などが入っていないか、検品しています



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 だしをとる。
- 2 ほうとう・かぼちゃを別容器にあける。
- 3 油揚げを油抜きし、切る。
- 4 こまつなを切り、下ゆでする。
- 5ねぎ・にんじん・だいこん・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
- 6 だし汁に豚肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- 7 ごぼう・だいこん・にんじんを入れる。
- 8 煮えたら油揚げを入れ調味する。
- 9 ほうとう・かぼちゃ・ねぎを入れる。
- 10 こまつなを入れる。

さばのあんかけを作ります



ほうとうを作ります





横浜市立大曾根小学校の給食

献立名 親子丼 (はいがごはん) 牛乳 みそ汁 かき



親子丼の具		
材料名	切り方	1人分(g)
鶏卵		30
鶏肉		20
凍り豆腐(細)		4
たまねぎ	うす	40
にんじん	3mmいちょう	12
しょうゆ		4.3
砂糖		1.5
みりん		0.6
塩		0.1
削り節・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 だしをとる。
- 2 にんじん・たまねぎを切る。
- 3 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 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。

給食室の様子



柿の皮をむき、1/6に切ります



たまねぎの皮をむきます



機械や包丁を使い、野菜を切ります



みそ汁を作ります



削り節でだしをとります

親子丼の具を作ります



卵を割ります



横浜市立大曽根小学校の給食

2019年



●献立名●

ロールパン 牛乳 カレービーンズシチュー ひじきサラダ 冷凍パイナップル



給食室の様子



カレービーンズシチュー

材料名	切り方	1人分(g)
だいず		17
豚肉		15
チーズ(角)		3
じゃがいも	1.5cm角	45
たまねぎ	1.5cm角	40
にんじん	1cm角	15
にんにく	みじん	0.1
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

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 にんじん・たまねぎ・にんにく・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。
- 5 にんじん・じゃがいもを入れ、さらに炒め、水を入れて煮る。
- 6 煮えたらだいずを入れ、調味する。
- 7 ルーを入れ、弱火でよく煮込む。
- 8 チーズを入れる。

横浜市立大曽根小学校の給食

11月

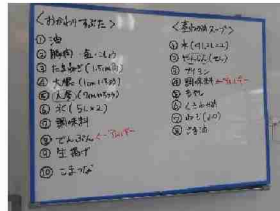
2018

●献立名●

ごはん 牛乳 はまなちゃんおかわりすぶた 茎わかめスープ



給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
◆生揚げ	1.5cm角	40
◆しょうゆ		3
◆砂糖		2.5
◆水		8
豚肉		15
だいこん(横浜)	1cmいちょう	40
たまねぎ	1.5cm角	20
にんじん	7mmいちょう	10
こまつな	2cm	10
米油		0.7
トマトケチャップ		3
しょうゆ		3
砂糖		1.2
酢		2
酒		1
塩		0.2
こしょう		0.02
でんぷん		1
水		12

はまなちゃんおかわりすぶたの作り方

- 1 生揚げを油抜きして切り、別煮する。
- 2 こまつなを切り、ゆでる。
- 3 だいこん、にんじん・たまねぎを切り、だいこん・にんじんは下ゆでする。
- 4 油を熱し、豚肉を炒め、塩・こしょうを入れる。たまねぎを入れてよく炒めたら、だいこん・にんじんを入れさらに炒め、水を入れて調味する。
- 5 水溶きでんぷんを入れ、生揚げを入れる。
- 6 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28日（火）

横浜市立大曽根小学校の給食 Bブロック



【献立名】

- 麦ごはん
- 牛乳
- ツナそぼろ
- 豚汁
- 白玉ぜんさい

白玉ぜんさいの作り方

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
しらたま（冷）		25	1 あずきを一度沸騰させ、ゆでこぼす。 分量の水を入れ、やわらかくゆでる。
あずき		18	
砂糖		9	
塩		0.06	2 砂糖を2～3回に分けて入れ煮含め、塩を入れる。
水		50	
			3 白玉だんごをゆで、入れる。