

横浜市立瀬戸ヶ谷小学校の給食



はいがごはん ぎゅうにゅう			
ツナそぼろ ぶどうまめ			
けんちん汁			
●ツナそぼろ		●けんちん汁	
まぐろ油漬（ルー）	30	木綿豆腐	20
まぐろ水煮（ルー）	10	油揚げ	5
凍り豆腐（細）	3	だいこん	10
にんじん	15	にんじん	8
しょうが	0.5	ごぼう	8
しょうゆ	1.7	ねぎ	8
砂糖	1.4	こんにやく	5
酒	1	ごま油	0.5
水	3	しょうゆ	3.5
●ぶどう豆		塩	0.35
だいず	17	削り節・だし昆布・水	110
しょうゆ	0.65		
砂糖	4		
塩	0.1		
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



昆布・削り節で
だしをとります



ツナそぼろ

- 1 まぐろ油漬をザルにあげる。
- 2 まぐろ水煮をボールにあげる。
(汁も使用する)
- 3 にんじん・しょうがを切る。
- 4 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 5 水・調味料・しょうが・にんじんを入れ
火にかける。煮立ったら、まぐろ油漬・
水煮・凍り豆腐を入れ、汁が
なくなるまで炒りつける。

ぶどう豆

- 1 だいずをやわらかくゆでる。
- 2 だいずのゆで汁を捨て、分量の水を
加えて煮る。途中で砂糖を2〜3回に
分けて入れる。
- 3 30分程火止めをする。
- 4 再び点火し、塩・しょうゆを入れ、
弱火で煮含める。

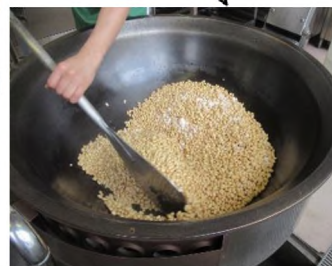
けんちん汁

- 1 削り節・昆布でだしをとる。
- 2 豆腐を切り、流水に通す。
- 3 油揚げを油抜きし、切る。
- 4 こんにやくを切り、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 ごま油を熱し、ごぼう・こんにやく・
にんじん・だいこんを炒め、
だし汁を入れる。
- 7 煮えたら調味し、豆腐・油揚げ・
ねぎを入れる。



クラスごとの保温容器に
入ったはいがごはんが
届きます

ぶどう豆を作ります



ツナそぼろ
を作ります



けんちん汁を
作ります



横浜市立瀬戸ヶ谷小学校の給食

献立名

ロールパン
牛乳
変わり五目豆
茎わかめスープ
晩柑



変わり五目豆の作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
だいず		16
豚肉		10
凍り豆腐		3
じゃがいも	1.5 cm角	45
揚げ油 (米油)		
にんじん	1 cm角	10
ピーマン	1 cm角	5
こんにゃく	1 cm角	20
米油		0.5
しょうゆ		5
砂糖		2
みりん		1
水		25

給食室をのぞいてみよう

- 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 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。
- 8 調味料・水を入れ、にんじんが煮えたら、凍り豆腐・だいずを入れて煮る。
- 9 材料に味がしみたら、じゃがいもを入れる。
- 10 ピーマンを入れる。



横浜市立瀬戸ヶ谷小学校の給食



2021年



献立名

ごはん 牛乳 ふくめ煮 おひたし 納豆



給食室をのぞいてみよう



削り節でだしをとります



さといもを下ゆでします



おひたしを作ります

ふくめ煮を作ります



ふくめ煮		
材料名	切り方	1人分(g)
鶏肉(中角)		30
うずら卵(缶)		18
「いか(短冊)		8
「酒		1
凍り豆腐		3
さといも	乱	40
にんじん	小さめ乱	20
栗(蒸し)		8
こんにゃく	2cm角	15
しょうゆ		5
砂糖		1.8
みりん		1.8
酒		1
塩		0.2
削り節・水		30

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 うずら卵缶をザルにあける。
- 3 栗を開封し、別容器にあける。
- 4 こんにゃくを切り、下ゆでする。
- 5 にんじん・さといもを切り、さといもは下ゆでする。
- 6 いかを解凍し、酒につける。
- 7 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 8 だし汁を煮立て、鶏肉・こんにゃく・にんじんを入れ、調味し、煮る。
- 9 さといも・凍り豆腐・いか・栗を入れる。
- 10 うずら卵を入れて煮含める。

横浜市立瀬戸ヶ谷小学校の給食

2020年

11月



献立名 麦ごはん 牛乳 ツナそぼろ みそ汁 大学いも



大学いも		
材料名	切り方	1人分(g)
さつまいも	乱	60
揚げ油(米油)		3
ごま(黒)		0.5
◆しょうゆ		0.6
◆砂糖		6
◆水		6

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 さつまいもを切る。
- 3 たれを作る。
- 4 さつまいもを油の温度160°Cで揚げる。
- 5 さつまいもが熱いうちに、たれをからめ、ごまをふる。

給食室の様子



野菜を切ります



削り節で
だしをとります

ツナそぼろを
作ります



みそ汁を
作ります

たれを作ります



大学いもを
作ります



横浜市立瀬戸ヶ谷小学校の給食

2019年



●献立名●

ココアブレッド 牛乳 マカロニのクリーム煮 キャベツサラダ メロン



給食室の様子



マカロニのクリーム煮

材料名	切り方	1人分(g)
マカロニ		25
鶏肉		20
◆むきえび		10
◆ワイン(白)		1
たまねぎ	うす	45
にんじん	5mmいちょう	10
パセリ	みじん	0.3
米油		0.7
◇小麦粉		2
◇バター		2
牛乳		20
豆乳		20
脱脂粉乳		5
粉チーズ		1
塩		0.9
こしょう		0.02
水		30

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・パセリを切る。
- 2 むきえびを解凍し、白ワインにつける。
- 3 マカロニをかためにゆでる。
- 4 ホワイトルーを作る。(◇の材料)
- 5 油を熱し、鶏肉・たまねぎ・にんじんを炒め、水を入れて煮る。
- 6 煮えたら調味する。
- 7 ルーを入れ、牛乳と溶いた脱脂粉乳・豆乳・むきえびを入れる。
- 8 マカロニ・粉チーズを入れる。
- 9 パセリを入れる。

●献立名●

麦ごはん 牛乳 ちくわのてり煮 凍り豆腐のそぼろ煮 みそ汁



給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
ちくわ	1/6	34
しょうが	汁	0.2
しょうゆ		1.6
砂糖		1.3
みりん		0.5
酒		0.5
水		7

ちくわのてり煮の作り方

- 1 ちくわを1/3に切り、さらにななめに2つに切る。
- 2 しょうがをすり、汁にする。
- 3 しょうが汁・調味料・水を煮たさせちくわを煮含める。(一人2個)

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22日(水)

横浜市立瀬戸ヶ谷小学校の給食

Eブロック



【献立名】

- ・麦ごはん
- ・ポークカレー
- ・甘酢あえ
- ・プルーンはっこう乳

甘酢あえの作り方

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
キャベツ	短冊	40	1 甘酢を作る。 2 ごまを炒って、切りごまにする。 3 キャベツ・きゅうりを切り、加熱処理する。 4 配食直前に野菜の水をきり、甘酢・ごまを入れ、あえる。
きゅうり	2mm輪	10	
ごま(白)	切る	1	
しょうゆ		3	
砂糖		1.5	
酢		2	
塩		0.1	