

横浜市立下永谷小学校の給食



はいがパン ぎゅうにゅう			
とりにくのトマトシチュー			
やさいソテー ヨーグルト			
●鶏肉のトマトシチュー		●野菜ソテー	
鶏肉	30	キャベツ	25
ワイン（白）	0.5	にんじん	5
じゃがいも	40	スイートコーン	10
たまねぎ	50	にんにく	0.1
トマト（缶）	20	米油	0.5
にんじん	20	塩	0.17
ブロッコリー	10	こしょう	0.02
にんにく	0.3	●ヨーグルト	80
米油	0.7		
トマトケチャップ	8		
中濃ソース	1.6		
塩	0.6		
こしょう	0.03		
水	35		

※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

鶏肉のトマトシチュー

- 1 トマト缶（カット）を別容器にあける。
- 2 ブロッコリーを切り、下ゆでする。
- 3 にんじん・たまねぎ・じゃがいも・にんにくを切る。
- 4 釜に油を入れ、弱火でにんにくを炒め、たまねぎを入れ、よく炒める。
- 5 鶏肉を入れ、ワインをふり入れながら炒め、にんじん・じゃがいもを入れてさらに炒め、水を加えて煮込む。
- 6 煮えたら、カットトマトと調味料を入れて弱火で煮込む。
- 7 ブロッコリーを入れる。

野菜ソテー

- 1 スイートコーン（ホール）をザルにあける。
- 2 キャベツ・にんじん・にんにくを切り、キャベツは下ゆでする。
- 3 釜に油を入れ、弱火でにんにくを炒め、にんじんを入れる。
- 4 火が通ったら、キャベツ・コーンを入れ、調味する。



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



ブロッコリーを下ゆでします



野菜ソテーを作ります



鶏肉のトマトシチューを作ります





横浜市立下永谷小学校の給食



献立名

ごはん
牛乳
麻婆なす
にらたまスープ



麻婆なすの作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
豚肉(ひき)		15
乾燥大豆(粒状)		2
なす	乱	55
米油		3
ねぎ	小口	10
にんじん	みじん	10
赤ピーマン	1cm角	5
しょうが	みじん	0.8
にんにく	みじん	0.3
米油		0.5
しょうゆ		3
砂糖		0.9
赤色辛みそ		1
テンメンジャン		1
トウバンジャン		0.2
ごま油		0.2
でんぷん		1.5
水		15

給食室をのぞいてみよう



野菜は流水で3回洗います



卵を1個ずつ確認しながら割ります



- 1 乾燥大豆をもどす。
- 2 なすを切り、水につける。
- 3 赤ピーマン・ねぎ・にんじん・にんにく・しょうがを切る。
- 4 油を熱し、なすを炒め、取り出す。
- 5 釜に油を入れ、弱火でにんにく・しょうが・トウバンジャンを炒め、豚肉・乾燥大豆・にんじんを炒める。
- 6 ねぎ・赤ピーマンを入れ、さらに炒め、水を加え、調味する。
- 7 水溶きでんぷんでとろみをつけ、なすを入れる。
- 8 ごま油を入れる。

なすを炒めます



にらたまスープを作ります



麻婆なすを作ります



横浜市立下永谷小学校の給食

2021年
6月



献立名

ごはん 牛乳 チンジャオロースー スーラータン



スーラータン		
材料名	切り方	1人分(g)
鶏卵		25
豚肉		5
もやし		25
たまねぎ	うす	20
にんじん	せん	7
しょうゆ		1.5
酢		2.3
塩		0.7
こしょう		0.02
ラー油		0.05
でんぷん		0.8
豚ガラスープ (レトルト)		15
水		95

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



ピーマンを
ゆでます

卵を1個ずつ確認
しながら割ります



スーラータンを
作ります



回鍋肉を
作ります



横浜市立下永谷小学校の給食

2020年



献立名 ソフトフランスパン 牛乳 魚フライ 野菜のスープ煮



野菜のスープ煮		
材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		10
じゃがいも	1.5 c m角	55
たまねぎ	1.5 c m角	50
キャベツ	短冊	45
にんじん	乱	15
パセリ	みじん	0.5
しょうゆ		0.5
塩		0.8
黒こしょう		0.02
豚骨・水		60

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 豚骨でスープをとる。
- 2 キャベツ・パセリ・にんじん・たまねぎ・じゃがいもを切る。
- 3 スープに豚肉を入れ、にんじん・たまねぎ・じゃがいもを入れて煮る。
- 4 煮えたらキャベツ・調味料を入れ、煮込む。
- 5 パセリを入れる。

給食室の様子



じゃがいもは皮をむき、芽を取り、包丁で切ります



豚骨でスープを作ります



スープに材料を入れて煮ます



回転釜に油を入れ魚フライを揚げています



横浜市立下永谷小学校の給食

2019年



●献立名●

ごはん 牛乳 肉じゃが 煮びたし だいずとじゃこの炒り煮



肉じゃが		
材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		30
じゃがいも	2cm角	60
たまねぎ	くし	55
にんじん	乱	20
しらたき	3cm	30
米油		0.7
しょうゆ		6.5
砂糖		2.4
みりん		1
塩		0.1
水		5

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 しらたきを切り、下ゆでする。
- 2 にんじん・たまねぎ・じゃがいもを切る。
- 3 油を熱し、1/3量のたまねぎ・豚肉を炒め、にんじん・じゃがいも・しらたき、残りのたまねぎを入れ炒める。
- 4 調味料を加えてさらに炒め、水を加え煮くずれないように弱火で煮込む。



横浜市立下永谷小学校の給食

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いちよう	40
たまねぎ	1.5cm角	20
にんじん	7mmいちよう	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

11月30日(水)

横浜市立下永谷小学校の給食 Gブロック



【献立名】

- はいがごはん
- 牛乳
- いわしのかば焼き
- はま菜ちゃんの
こんにゃくだいこん
- みそ汁

いわしのかば焼きの作り方

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
いわし	フィレ	40	1 しょうがをすり、汁にする。 2 たれを作る。 3 いわしにでんぷんをまぶし、脂の温度 160℃～170℃で揚げる。 4 いわしが熱いうちにたれをからめる。 (1人2枚)
でんぷん		3	
揚げ油(米油)			
しょうが	汁	0.5	
しょうゆ		4	
砂糖		3	
みりん		1	
でんぷん		0.2	
水		10	