

# 横浜市立滝頭小学校の給食



はいがごはん ぎゅうにゅう  
ツナそぼろ ごもくまめ  
みそしる

●ツナそぼろ	ごぼう	8
まぐろ油漬(7レク)	こんにゃく	8
まぐろ水煮(7レク)	切り昆布	0.2
凍り豆腐(細)	しょうゆ	2
にんじん	砂糖	0.5
しょうが	みりん	0.5
しょうゆ	削り節・水	15
砂糖		1.4
酒	●みそ汁	
水	じゃがいも	20
	たまねぎ	20
●五目豆	こまつな	6
だいず	淡色辛みそ	6
鶏肉	赤色辛みそ	1.5
にんじん	削り節・水	110

※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

削り節で  
だしをとります



こんにゃくを  
下ゆでします



## ツナそぼろ

- 1 まぐろ油漬をザルにあける。
- 2 まぐろ水煮を別容器にあける。  
(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。

## 五目豆

- 1 だいずをやわらかくゆでる。
- 2 切り昆布をもどす。
- 3 だしをとる。
- 4 こんにゃくを切り、下ゆでする。
- 5 にんじん・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
- 6 だし汁に切り昆布を入れ、やわらかくなったら、鶏肉・ごぼう・にんじん・こんにゃく・調味料を入れる。
- 7 煮えたら、だいずを入れ煮含める。



だいずを  
ゆでます



ツナそぼろを作ります

## みそ汁

- 1 だしをとる。
- 2 こまつなを切り、下ゆでする。
- 3 たまねぎ・じゃがいもを切る。
- 4 だし汁にたまねぎ・じゃがいもを入れて煮る。
- 5 煮えたら、みそを入れる。
- 6 こまつなを入れる。



みそ汁を作ります



五目豆を  
作ります





# 横浜市立滝頭小学校の給食



## きのコスパゲティの作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
スパゲティ		35
まぐろ油漬(フレク)		20
たまねぎ	うす	50
しめじ		12
ほうれんそう	2 c m	9
えのきたけ	2 c m	8
にんにく	みじん	0.2
オリーブ油		0.7
しょうゆ		2.1
食塩		0.7
黒こしょう		0.03

- 1 まぐろ油漬をザルにあける。
- 2 ほうれんそうを切り、ゆでる。
- 3 えのきたけを切り、しめじはほぐす。
- 4 たまねぎ・にんにくを切る。
- 5 釜にオリーブ油を入れ、弱火でにんにくを炒め、たまねぎを炒め、しめじ・えのきたけを入れる。
- 6 まぐろ油漬を入れ、調味する。
- 7 スパゲティをかためにゆでる。
- 8 スパゲティを入れる。
- 9 ほうれんそうを入れる。

## 給食室をのぞいてみよう



機械や包丁を使い、野菜を切ります



ほうれんそうをゆでます



きゅうりを加熱処理し、流水で冷まします

※加熱処理とは・・・  
湯の温度85℃以上で30秒以上ゆでること

ミキサーでドレッシングソースを作り、クラスごとの容器に配食します



スパゲティをゆでます



きのコスパゲティを作ります



フレンチサラダを作ります



# 横浜市立滝頭小学校の給食

2021年  
6月



献立名

麦ごはん 牛乳 いわしのかば焼き ごまじょうゆあえ 呉汁



呉汁		
材料名	切り方	1人分(g)
だいず(水煮)		22
油揚げ	短冊	5
だいこん	5mmいちょう	10
ねぎ	小口	10
ごぼう	さがぎ	8
にんじん	3mmいちょう	5
淡色辛みそ		6
赤色辛みそ		2
削り節・水		110

## 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 だいずを別容器にあける。
- 2 だしをとる。
- 3 油揚げを油抜きし、切る。
- 4 ねぎ・だいこん・にんじん・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
- 5 だいずをミキサーですりつぶす。
- 6 だし汁に、にんじん・ごぼう・だいこんを入れ煮る。
- 7 煮えたら油揚げを入れ、だいず・みそ・ねぎを入れる。

給食室をのぞいてみよう

ごまを炒ります



油揚げを熱湯に通し油抜きをしてから切ります



きゅうりを加熱し、流水で冷まします



削り節でだしをとります



ごまじょうゆあえを作ります



いわしを油で揚げます



呉汁を作ります



# 横浜市立滝頭小学校の給食



献立名

あげパン 牛乳 野菜のスープ煮



あげパン		
材料名	切り方	1人分(g)
コッペパン		87
揚げ油 (米油)		
グラニュー糖		3
砂糖		2
塩		0.02
野菜のスープ煮		
材料名	切り方	1人分(g)
豚肉(厚)		40
じゃがいも	2cm角	50
たまねぎ	1.5cm角	50
キャベツ	短冊	40
にんじん	いちょう	20
パセリ	みじん	0.3
しょうゆ		0.8
酒		0.5
塩		0.9
こしょう		0.03
水		80

給食室の様子



たまねぎの皮をむきます



キャベツ・にんじんを切ります



回転釜に油を入れパンを揚げます



野菜のスープ煮を作ります



あげパンに砂糖をまぶし、クラスごとのパンケースに入れます。



## 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)



### ●あげパンの作り方

- 1 パンを、油の温度180℃で揚げる。
- 2 グラニュー糖・砂糖・塩を混ぜ、パンが熱いうちにまぶす。

### ●野菜のスープ煮の作り方

- 1 キャベツ・パセリ・にんじん・たまねぎ・じゃがいもを切る。
- 2 水に豚肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- 3 たまねぎ・にんじん・じゃがいもを入れ、煮えたらキャベツ・調味料を入れ、煮込む。
- 4 パセリを入れる。

# 横浜市立滝頭小学校の給食

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



給食室の様子



## 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

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。

# 横浜市立滝頭小学校の給食



## ●献立名●

チーズパン 牛乳 夏野菜のスパゲティ コーンサラダ

給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
スパゲティ		30
まぐろ油漬(フレーク)		25
トマト	1.5cm角	40
たまねぎ	うす	30
ズッキーニ	4mm半月	20
なす	7mm半月	15
ピーマン	せん	7
にんにく	みじん	0.3
オリーブ油		0.7
塩		1.3
こしょう		0.03
バジル(乾)		0.05

### 夏野菜のスパゲティの作り方

- 1 まぐろ油漬をザルにあける。
- 2 ピーマンを切り、ゆでる。
- 3 トマト・なす・ズッキーニ・たまねぎ・にんにくを切り、なすは水につける。
- 4 釜にオリーブ油を入れ、弱火でにんにくを炒め、たまねぎ・なす・ズッキーニを炒め、トマトを入れ調味し、まぐろ油漬を入れる。
- 5 スパゲティをかためにゆでる。
- 6 スパゲティを入れバジルを入れる。
- 7 ピーマンを入れる。

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5日（金）

横浜市立滝頭小学校の給食

Gブロック



## 【献立名】

- ・茶飯（しょうゆ味）
- ・牛乳
- ・おでん
- ・煮びたし



## おでんの作り方

給食の作り方です。参考してみてくださいね。

材料	切り方	一人分 g	作り方
うずら卵		20	1 だしをとる。
つみれ		10	2 結び昆布を洗い、だし汁で煮ておく。
利久揚げ	1/6	15	3 うずら卵をザルにあける。
一口がんもどき		15	4 利久揚げを油抜きし、切る。
じゃがいも	2.5cm 角	40	5 一口がんもどきを油抜きする。
だいこん	1.5cm ちょう	40	6 こんにゃくを切り、下ゆでする。
こんにゃく	三角	20	7 だいこん・じゃがいもを切り、 だいこんは下ゆでする。
結び昆布		4	
しょうゆ		2.5	8 だし汁にこんにゃく・だいこん・じゃがいも を入れ調味し、煮含める。
みりん		2	
塩		0.3	9 利久揚げ・一口がんもどき・つみれ・ うずら卵を入れ、弱火でさらに煮含める。
削り節(薄)・水		80	