

# 横浜市立田奈小学校の給食



むぎごはん りゅうにゅう  
ひじきごはんのぐ  
きびなごフライ みそしる

●ひじきごはんの具	●みそ汁	
油揚げ	5	じゃがいも 15
凍り豆腐（細）	3	たまねぎ 25
にんじん	12	こまつな 9
ひじき	2	えのきたけ 5
ごま（白）	2	淡色辛みそ 5.5
米油	0.5	赤色辛みそ 2
しょうゆ	3.5	かたくちいわし・水
砂糖	1.3	110
みりん	0.5	
削り節・水	10	
●きびなごフライ		
きびなごフライ	45	
揚げ油（米油）		

※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



にんじんの皮をむきます



## ひじきごはんの具

- 1 ひじきをもどし、水をきる。
- 2 だしをとる。
- 3 油揚げを油抜きし、切る。
- 4 にんじんを切る。
- 5 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 6 ごまを切る。
- 7 油を熱し、ひじき・にんじんを炒め、だし汁・調味料・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。



## みそ汁

- 1 だしをとる。
- 2 こまつなを切り、下ゆでする。
- 3 じゃがいも・たまねぎ・えのきたけを切る。
- 4 だし汁にじゃがいも・たまねぎ・えのきたけを入れて煮る。
- 5 みそを入れる。
- 6 こまつなを入れる。



かたくちいわしでだしをとります

みそ汁を作ります



きびなごフライを揚げます



ひじきごはんの具を作ります



# 横浜市立田奈小学校の給食



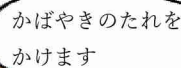
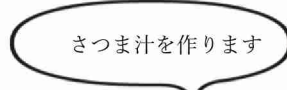
## さつま汁の作り方

(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	短冊	5
さつまいも	7mmいちよう	20
だいこん	5mmいちよう	10
ねぎ	小口	10
ごぼう	ささがき	8
こんにやく	短冊	10
淡色辛みそ		6
赤色辛みそ		2
削り節・水		110

### 給食室をのぞいてみよう

- 1 だしをとる。
- 2 油揚げを油抜きし、切る。
- 3 こんにやくを切り、下ゆです。
- 4 ねぎ・だいこん・さつまいも・ごぼうを切り、さつまいも・ごぼうは水につける。
- 5 だし汁に鶏肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- 6 ごぼう・だいこん・こんにやく・さつまいもを入れる。
- 7 煮えたら油揚げを入れ、みそ・ねぎを入れる。



# 横浜市立田奈小学校の給食

2021年  
12月

2021年



献立名

ごはん 牛乳 変わりきんぴら つみれ汁



変わりきんぴら		
材料名	切り方	1人分(g)
さつま揚げ(冷凍)	短冊	15
豚肉		10
じゃがいも	せん	30
ごぼう	ささがき	8
にんじん	せん	8
つきこんにゃく	3 c m	8
ごま(白)		2
米油		0.5
しょうゆ		3
砂糖		1.3
酒		0.4
七味唐辛子		0.01
水		3

給食室をのそいでみよう



じゃがいもの皮は機械でむきます  
芽は手作業で取り除きます



生つみれに調味料等を混ぜます

つみれ汁を作ります



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 さつま揚げを油抜きし、切る。
- 2 つきこんにゃくを切り、下ゆでする。
- 3 にんじん・じゃがいも・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
- 4 ごまを切る。
- 5 油を熱し、豚肉・ごぼう・つきこんにゃく・にんじんを炒める。
- 6 水を入れ、煮えたらさつま揚げを入れ、調味する。
- 7 じゃがいもを入れる。
- 8 ごま・七味唐辛子を入れる。



変わりきんぴらを作ります



# 横浜市立田奈小学校の給食

2020年



献立名 親子丼 (ごはん) 牛乳 すまし汁 黒みつかん



すまし汁		
材料名	切り方	1人分(g)
絹ごし豆腐	1cm角	20
ねぎ	小口	10
ほうれんそう	2cm	9
えのきたけ	2cm	5
しょうゆ		0.5
酒		1
塩		0.7
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 だしをとる。
- 2 豆腐を切り、流水に通す。
- 3 ほうれんそうを切り、下ゆでする。
- 4 ねぎ・えのきたけを切る。
- 5 だし汁に、えのきたけを入れる。
- 6 煮えたら調味し、豆腐・ねぎを入れる。
- 7 ほうれんそうを入れる。

## 給食室の様子



黒みつかん  
を作ります



親子丼の具  
を作ります



調味料を  
量っておきます



卵を1個ずつ  
確認しながら  
割ります

すまし汁を  
作ります



きな粉を  
クラスごとに  
分けます



# 横浜市立田奈小学校の給食

2019年



●献立名●

ごはん 牛乳 親子煮 からししょうゆあえ だいずとじゃこの炒り煮



給食室の様子



## 親子煮

材料名	切り方	1人分(g)
鶏卵		40
鶏肉		20
凍り豆腐		3
じゃがいも	1cmいちょう	35
たまねぎ	うす	50
にんじん	3mmいちょう	12
糸みつば	2cm	3
米油		0.7
しょうゆ		5.5
砂糖		2
みりん		1
塩		0.4
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 糸みつば・にんじん・たまねぎ・じゃがいもを切る。
- 3 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 4 鶏卵を割る。
- 5 油を熱し、鶏肉・にんじんを炒める。
- 6 じゃがいもを炒める。
- 7 だし汁・調味料を入れ、たまねぎ・凍り豆腐を入れて煮る。
- 8 鶏卵をといて流し入れ、静かにへらを入れる。
- 9 糸みつばを入れる。

# 横浜市立田奈小学校の給食



## ●献立名●

はいがごはん 牛乳 麻婆豆腐 中華あえ

給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
もやし		40
きゅうり	2mm輪	10
にんじん	せん	5
ごま(白)	切る	2
◆しょうゆ		2
◆砂糖		1
◆酢		2
塩		0.2
ごま油		0.2
ラー油		0.05

### 中華あえの作り方

- 1 甘酢を作る。
- 2 ごまを炒って、切りごまにする。
- 3 きゅうり・にんじんを切り、加熱処理する。
- 4 もやしをゆでる。
- 5 配食直前に野菜の水をきり、甘酢・ごま・ごま油・ラー油を入れあえる。

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。



9月8日(木)

## 横浜市立田奈小学校の給食 Dブロック



## 【献立名】

- はいがごはん
- 牛乳
- 鶏ごぼうごはん  
の具
- じゃがいもの  
そぼろ煮
- すまし汁

## じゃがいものそぼろ煮の作り方

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
豚肉(ひき)		10	1 にんじん・じゃがいも・しょうがを切る。 2 釜に油を入れ、弱火でしょうがを炒め、ひき肉・にんじんを炒め調味し、水を入れて煮る。 3 じゃがいもを入れ、煮含める。 4 水溶きでんぷんを入れる。
じゃがいも	2.5cm角	55	
にんじん	いちょう	10	
しょうが	みじん	0.2	
米油		0.7	
しょうゆ		3	
砂糖		1	
みりん		0.6	
でんぷん		0.3	
水		8	