

# 横浜市立常盤台小学校の給食



むぎごはん ギョウにゅう  
ツナそぼろ  
ぶたじる

●ツナそぼろ		●豚汁	
まぐろ油漬 (フレク)	45	木綿豆腐	20
まぐろ水煮 (フレク)	10	豚肉	10
にんじん	15	じゃがいも	20
しょうが	0.5	だいこん	10
しょうゆ	1.5	にんじん	8
砂糖	1.3	ねぎ	6
みりん	0.3	こまつな	6
酒	1	ごぼう	5
		こんにゃく	10
		淡色辛みそ	6.5
		赤色辛みそ	2
		削り節・水	110

※給食室での作り方を紹介しています。

## ツナそぼろ

- 1 まぐろ油漬をザルにあける。
- 2 まぐろ水煮をボールにあける。  
(汁も使用する)
- 3 にんじん・しょうがを切る。
- 4 調味料・しょうが・にんじんを入れ  
火にかける。煮立ったら、まぐろ水煮・  
油漬を入れ、汁がなくなるまで  
炒りつける。

## 豚汁

- 1 だしをとる。
- 2 豆腐を切り、流水に通す。
- 3 こんにゃくを切り、下ゆでする。
- 4 こまつなを切り、下ゆでする。
- 5 ねぎ・にんじん・だいこん・  
じゃがいも・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・  
じゃがいも・こんにゃくを入れ煮る。
- 8 煮えたら豆腐・みそ・ねぎを  
入れる。
- 9 こまつなを入れる。



給食室をのぞいてみよう

機械や包丁を使い、  
材料を切ります



クラスごとに牛乳を  
詰め替えます



まぐろ油漬を  
ザルにあけます



削り節でだしを  
とります

ツナそぼろを作ります



豚汁を作ります







# 横浜市立常盤台小学校の給食

献立名

はいがごはん

牛乳

ひじきごはんの具

きびなごフライ

けんちん汁



## けんちん汁の作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
木綿豆腐	1cm角	20
油揚げ	短冊	5
だいこん	5mmいちよう	10
にんじん	3mmいちよう	8
ごぼう	ささがき	8
ねぎ	小口	8
こんにゃく	短冊	5
ごま油		0.7
しょうゆ		3.5
塩		0.35
削り節・だし昆布・水		110

## 給食室をのぞいてみよう

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



きびなごフライを揚げます  
中まで火が通っているか  
温度を確認します



昆布・削り節で  
だしをとります



ひじきごはんの具  
を作ります

けんちん汁  
を作ります





# 横浜市立常盤台小学校の給食

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

きょうしゅつ  
給食室をのぞいてみよう



肉に骨などが入っていないか、検品します



機械や包丁を使い材料を切ります

## 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。

生つみれをだし汁につみ入れて、つみれ汁を作ります



変わりきんぴらを作ります





# 横浜市立常盤台小学校の給食

献立名 黒パン 牛乳 さけのクリーム煮 ひじきサラダ 冷凍パイナップル



さけのクリーム煮		
材料名	切り方	1人分(g)
さけ(角)		25
ワイン(白)		1.5
じゃがいも	1. 5 c m角	40
たまねぎ	2 c m角	40
こまつな	2 c m	9
にんにく	みじん	0.1
米油		0.7
◆小麦粉		2.5
◆バター		2.5
牛乳		20
豆乳		20
脱脂粉乳		5
粉チーズ		2
塩		0.7
こしょう		0.02
水		40

## 給食室の様子



野菜を切ります



ひじきをゆでます

調味料を量っておきます



## 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 こまつなを切り、ゆでる。
- 2 じゃがいも・にんにく・たまねぎを切る。
- 3 ホワイトルーを作る。
- 4 さけをゆで、ワインにつける。
- 5 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る。
- 6 じゃがいもを入れさらに炒め、水を加える。
- 7 材料が煮えたら調味する。
- 8 ルーを入れ、牛乳・溶いた脱脂粉乳・豆乳を入れ弱火で煮込む。
- 9 さけ・粉チーズを入れる。
- 10 こまつなを入れる。



さけのクリーム煮を作ります





# 横浜市立常盤台小学校の給食

2019年



●献立名●

麦ごはん 牛乳 豚肉とだいこんの煮物 ごましょうゆあえ 納豆



給食室の様子



豚肉とだいこんの煮物		
材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		25
じゃがいも	2cm角	40
だいこん	2cmいちょう	70
にんじん	1cmいちょう	15
しょうが	みじん	0.7
こんにゃく	1.5cm角	20
米油		0.7
しょうゆ		6
砂糖		1.5
みりん		1
塩		0.3
削り節・水		15

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 こんにゃくを切り、下ゆでする。
- 3 にんじん・だいこん・しょうが・じゃがいもを切り、だいこんは下ゆでする。
- 4 釜に油を入れ、弱火でしょうがを炒め、豚肉を入れ炒める。
- 5 こんにゃく・にんじん・じゃがいもの順に炒め、調味する。
- 6 だし汁を入れ、だいこんを入れて煮含める。



# 横浜市立常盤台小学校の給食



## ●献立名●

鶏ごぼうごはん（はいがごはん） 牛乳 ジャがいものそぼろ煮 すまし汁



給食室の様子

材料名	切り方	1人分(g)
鶏肉		15
油揚げ	せん	5
凍り豆腐(細)		2
ごぼう	ささがき	15
にんじん	せん	10
炒りごま(白)	切る	2
米油		0.7
しょうゆ		2.5
砂糖		1.4
酒		1.5
塩		0.3
水		5

## 鶏ごぼうごはんの具の作り方

- 1 油揚げを油抜きし、切る。
- 2 にんじん・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
- 3 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 4 ごまを切る。
- 5 油を熱し、鶏肉を炒め、ごぼう・にんじんを入れ、炒める。
- 6 調味料・水・凍り豆腐・油揚げを入れ、煮含める。(少し汁が残る程度)
- 7 ごまを入れる。



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



9月 10日 (木)

横浜市立常盤台小学校の給食

Cブロック



## 【献立名】

- ・ターメリック  
ライス
- ・牛乳
- ・チリコンカーン
- ・野菜サラダ



## チリコンカーンの作り方

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		25	1 だいをやわらかくゆでる。
だいず		16	2 トマト缶(カット)を汁ごと別容器にあける。
たまねぎ	1.5cm 角	50	3 ピーマンを切り、ゆでる。
トマト缶(カット)		30	4 にんじん・たまねぎ・にんにくを切る。
にんじん	1cm 角	10	5 小麦粉を色づくまでから炒りする。
ピーマン	1cm 角	7	6 釜に油を入れ、弱火でにんにくを炒め、豚肉を炒める。
にんにく	みじん	0.3	
米油		0.7	7 たまねぎ・にんじんを入れ、よく炒め水を加えて煮る。
小麦粉		1.5	
トマトケチャップ		5	8 材料が煮えたらカットトマトを入れ調味し、だいずを入れ煮る。
中濃ソース		2	
しょうゆ		1	9 小麦粉をふり入れ、弱火で煮込み、ワイン・チリパウダーを入れる。
ワイン(赤)		1	
塩		0.75	10 ピーマンを入れ、火を止める。
こしょう		0.03	
チリパウダー		0.2	
水		10	