

ごはん 米粉ドライカレー 甘酢あえ プルーンはっこう乳



米粉ドライカレー		
材料名	切り方	1人分 g
豚肉（ひき）		30
じゃがいも	1cm角	40
たまねぎ	みじん	55
にんじん	みじん	20
エリンギ	みじん	3
しょうが	みじん	0.2
にんにく	みじん	0.1
米油		0.7
米粉		1
カレー粉		0.7
中濃ソース		3
トマトケチャップ		3
しょうゆ		0.5
食塩		0.7
こしょう		0.02
水		25

（給食室での作り方を紹介します）

- 1 たまねぎ・にんじん・じゃがいも・エリンギ・にんにく・しょうがを切る。
- 2 釜に油を入れ、弱火でしょうが・にんにくを炒め、ひき肉と1/3量のカレー粉・少量の塩を加えて炒める。
- 3 たまねぎ・にんじん・エリンギを入れ、よく炒める。
- 4 じゃがいもを入れ、水を加えて煮込む。
- 5 煮えたら調味する。
- 6 水で溶いた米粉を入れる。



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



もやしをゆでます



クラスごとにプルーンはっこう乳を詰め替えます



甘酢あえを作ります



常盤台小学校

5月 の給食

- ロールパン
- 牛乳
- 塩焼きそば
- 中華あえ
- 冷凍パイナップル



塩焼きそば		
材料	切り方	1人分 g
蒸し中華めん		45
米油（揚）		5
豚肉		10
いか（短冊）		8
酒		0.8
むきえび		8
酒		0.8
キャベツ	短冊	50
もやし		45
にんじん	せん	15
ねぎ	ななめ	15
にら	2cm	8
セロリ	うす	5
しょうが	みじん	0.5
にんにく	みじん	0.3
ごま油		0.7
しょうゆ		1.1
食塩		0.8
こしょう		0.03

- 作り方 ※給食室での作り方を紹介しています。
- 1 キャベツ・にら・セロリ・ねぎ・にんじん・にんにく・しょうがを切る。
  - 2 いか・むきえびを解凍し、酒につける。
  - 3 めんを油の温度180~200℃で揚げる。
  - 4 釜にごま油を入れ、弱火でにんにく・しょうが・ねぎ・セロリを炒め、豚肉・にんじん・いかを入れさらに炒める。
  - 5 むきえび・もやし・キャベツ・にらを炒め、調味する。
  - 6 めんを入れる。

機械や包丁を使い、野菜を切ります



中華めんを揚げます



いか、えびをスチームコンベクションオーブンで調理します

きゅうりを加熱処理します

※加熱処理とは…湯の温度85℃以上で30秒以上ゆでること

塩焼きそばを作ります



中華あえを作ります



# 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



豚汁を作ります

削り節でだしをとります

ツナそぼろを作ります





# 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

- 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 こんにゃくを切り、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・こんにゃく・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。



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



調味料を量っておきます

ひじきをゆでます



## 作り方

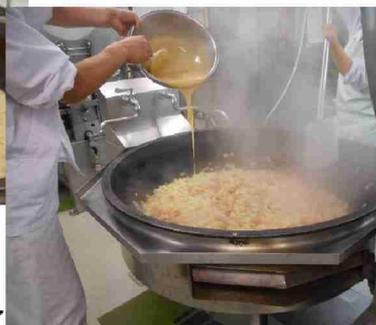
(給食室で実際に行っている作り方を紹介しています)



- 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	