

# 横浜市立戸塚小学校の給食



ごはん ぎゅうにゅう  
 さばのみそに きんぴら  
 のっぺい汁

●さばのみそ煮	砂糖	1
さば	酒	0.7
しょうが	水	3
しょうゆ		
砂糖	●のっぺい汁	
淡色辛みそ	鶏肉	10
赤色辛みそ	さといも	15
みりん	だいこん	20
酒	にんじん	10
水	ねぎ	10
	しめじ	5
●きんぴら	しょうゆ	3
ごぼう	塩	0.35
にんじん	でんぷん	1
ごま（白）	削り節・水	105
ごま油		
しょうゆ		

※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



機械や包丁を使い、  
野菜を切ります



きんぴらを  
作ります

## さばのみそ煮

- 1 しょうがを切る。
- 2 調味料・水を煮立たせ、しょうが・さばを入れる。  
表面を平らにし、沸騰するまで強火で煮る。
- 3 煮汁が上がったら、落としぶたをし、  
釜を回転させながら中火から弱火で煮る。
- 4 煮えたら火を止め、冷ます。

## きんぴら

- 1 にんじん・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
- 2 ごま油を熱し、ごぼう・にんじんを炒める。
- 3 水を入れて、火が通ったら調味する。
- 4 ごまを入れる。

## のっぺい汁

- 1 だしをとる。
- 2 ねぎ・にんじん・だいこん・さといもを切る。  
しめじはほぐす。
- 3 だし汁に鶏肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- 4 にんじん・だいこん・しめじ・さといもを入れ、  
煮えたら調味する。
- 5 水溶きでんぷんを入れ、ねぎを入れる。
- 6



のっぺい汁を作ります



さばのみそ煮  
を作ります





# 横浜市立戸塚小学校の給食



## 豚汁の作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
木綿豆腐	1 c m角	20
豚肉		10
じゃがいも	7 mmいちよう	20
だいこん	5 mmいちよう	10
にんじん	3 mmいちよう	8
ねぎ	小口	6
こまつな	2 c m	6
ごぼう	ささがき	5
こんにゃく	短冊	10
淡色辛みそ		6.5
赤色辛みそ		2
削り節・水		110

### 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



- 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。



こんにゃくを切り、下ゆでします



ツナそぼろを作ります



みそを溶いておきます

豚汁を作ります



ツナそぼろをクラスごとの食缶に配食します



削り節でだしをとります



# 横浜市立戸塚小学校の給食

4月

2021年



献立名

麦ごはん 牛乳 ツナそぼろ 豚汁



ツナそぼろ		
材料名	切り方	1人分(g)
まぐろ油漬(フレク)		35
まぐろ水煮(フレク)		20
にんじん	みじん	15
しょうが	みじん	0.5
しょうゆ		1.5
砂糖(上白)		1.3
みりん		0.3
酒		1

## 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 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。

給食室をのぞいてみよう



豚汁に入れる豆腐は全部で21kg  
50丁以上あります



機械や包丁を使い、  
野菜を切ります



みそを溶いて  
おきます



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  
出来上がりの温度を  
確認します

クラスごとの食缶に  
配食します



# 横浜市立戸塚小学校の給食

2020年



献立名 麦ごはん 牛乳 ツナそぼろ 豚汁



豚汁		
材料名	切り方	1人分(g)
木綿豆腐	1cm角	20
豚肉		10
じゃがいも	7mmいちよう	15
だいこん	5mmいちよう	15
にんじん	3mmいちよう	8
ごぼう	ささがき	8
ねぎ	小口	6
こまつな	2cm	6
こんにやく	短冊	10
淡色辛みそ		6.5
赤色辛みそ		2
削り節・水		110

## 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 だしをとる。
- 2 豆腐を切り、流水に通す。
- 3 こんにやくを切り、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・こんにやくを入れ煮る。
- 8 煮えたら豆腐・みそ・ねぎを入れる。
- 9 こまつなを入れる。

出来上がりの温度を測ります



# 横浜市立戸塚小学校の給食

2019年



●献立名●

丸パン 牛乳 魚フライ 野菜のスープ煮



給食室の様子



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	1.5cm角	55
たまねぎ	1.5cm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		1.1
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 パセリ・キャベツ・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。

# 横浜市立戸塚小学校の給食



## ●献立名●

はいが食パン 牛乳 チリコンカーン コーンサラダ ぶどう



給食室の様子



ぶどうは加熱処理  
(湯の温度85℃以上で  
30秒以上加熱)をして  
います。



材料名	切り方	1人分(g)
牛肉(ひき)		25
だいず		17
たまねぎ	1cm角	50
カットトマト(缶)		35
にんじん	1cm角	20
にんにく	みじん	0.1
米油		0.7
小麦粉		2
トマトケチャップ		3
中濃ソース		2
しょうゆ		1
ワイン(赤)		1
塩		0.6
こしょう		0.02
チリパウダー		0.25
水		15

## チリコンカーンの作り方

- 1 だいずをやわらかくゆでる。
- 2 トマト缶(カット)を汁ごと別容器にあける。
- 3 にんじん・たまねぎ・にんにくを切る。
- 4 小麦粉を色づくまでから炒りする。
- 5 釜に油を入れ、弱火でにんにくを炒め、牛肉を炒める。
- 6 たまねぎ・にんじんを入れ、よく炒め、水を加えて煮る。
- 7 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。
- 8 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。



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

# 10月 8日 (木)

## 横浜市立戸塚小学校の給食 Gブロック



### 【献立名】

- ぶどうパン
- 牛乳
- ししゃもフライ
- ポイルドキャベツ
- にんじんポタージュ



### にんじんポタージュの作り方

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
じゃがいも	うす	20	1 にんじん・たまねぎ・じゃがいもを切る。
にんじん	うす	30	
たまねぎ	うす	20	2 ホワイトルーを作る。 (小麦粉とマーガリンを炒め ホワイトルーを作る。)
米油		0.5	
小麦粉		2	3 にんじんに分量の水から適量を加え、 柔らかく煮てミキサーにかける。
マーガリン		2	
牛乳		30	4 油を熱し、たまねぎをよく炒め、 じゃがいもを入れ、さらに炒める。分量 の水から適量を加え、柔らかく煮て、 ミキサーにかける。
豆乳		30	
脱脂粉乳		6	5 ミキサーにかけた野菜を釜に入れ、 残りの水を加え、煮立ったら調味し、 ルーを入れ、よく煮込む。
塩		0.8	
こしょう		0.03	6 牛乳・といた脱脂粉乳・豆乳を入れ、 弱火で煮込む。
水		60	