

横浜市立都田小学校の給食



| はいがごはん | | | |
|--------------|-----|------------|-------|
| ビーフカレー ごま酢あえ | | | |
| プルーンはっこうにゅう | | | |
| ●ビーフカレー | | ●ごま酢あえ | |
| 牛肉 | 20 | きゅうり | 25 |
| じゃがいも | 55 | 切干しだいこん | 4 |
| たまねぎ | 60 | ごま（白） | 3 |
| にんじん | 15 | しょうゆ | 2.8 |
| しょうが | 0.5 | 砂糖 | 1.5 |
| にんにく | 0.3 | 酢 | 2.8 |
| 米油 | 0.7 | 塩 | 0.1 |
| 小麦粉 | 8 | | |
| マーガリン | 7 | ●プルーンはっこう乳 | 200ml |
| カレー粉 | 1 | | |
| トマトケチャップ | 2 | | |
| 中濃ソース | 2 | | |
| しょうゆ | 2 | | |
| 塩 | 0.8 | | |
| 水 | 80 | | |

※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

じゃがいもの芽を取り除きます

たまねぎの皮をむきます



機械や包丁を使い、野菜を切ります



ビーフカレー

- 1 にんじん・たまねぎ・じゃがいも・にんにく・しょうがを切る。
- 2 カレールーを作る。
- 3 釜に油を入れ、弱火でにんにく・しょうがを炒め、たまねぎを入れてよく炒め、牛肉と1/3量のカレー粉・少量の塩を加えて炒める。
- 4 にんじん・じゃがいもを入れ、さらに炒め、水を加えて煮込む。
- 5 煮えたら調味料を入れる。
- 6 ルーを入れて弱火でよく煮込む。

ごま酢あえ

- 1 甘酢を作る。
- 2 切干しだいこんをもどして切り、再沸騰するまでゆでる。
- 3 ごまは炒って、切りごまにする。
- 4 きゅうりを切り、加熱処理する。
- 5 切干しだいこんを甘酢であえ、30分程度つける。
- 6 配食直前にきゅうりの水をきり、ごまを入れ、あえる。

カレールーを作ります



ビーフカレーを作ります



ごま酢あえを作ります





横浜市立都田小学校の給食



ジャガマーボーの作り方

(給食室での作り方です)

| 材料名 | 切り方 | 1人分(g) |
|----------|---------|--------|
| 豚肉(ひき) | | 20 |
| 乾燥大豆(粒状) | | 2 |
| じゃがいも | 1.5cm角 | 60 |
| たまねぎ | 1cm角 | 30 |
| にんじん | 5mmいちょう | 10 |
| ピーマン | 1cm角 | 5 |
| 赤ピーマン | 1cm角 | 5 |
| しょうが | みじん | 0.4 |
| にんにく | みじん | 0.2 |
| 米油 | | 0.7 |
| トマトケチャップ | | 1.5 |
| しょうゆ | | 3.3 |
| 砂糖 | | 0.5 |
| 淡色辛みそ | | 3.5 |
| トウバンジャン | | 0.2 |
| でんぷん | | 1 |
| 水 | | 20 |

- 1 ピーマンを切り、ゆでる。
- 2 赤ピーマン・にんじん・たまねぎ・にんにく・しょうがを切る。
- 3 ジャがいもを切る。
- 4 乾燥大豆をもどす。
- 5 釜に油を入れ、弱火でにんにく・しょうがを炒め、トウバンジャンを炒める。
- 6 豚肉・乾燥大豆・たまねぎ・にんじん・じゃがいもを炒める。
- 7 赤ピーマンを入れ、炒める。
- 8 水・調味料を入れて煮る。
- 9 水溶きでんぷんを入れる。
- 10 ピーマンを入れる。



給食室をのぞいてみよう



じゃがいもの芽を取り除きます



卵を1個ずつ確認しながら割ります



中華スープを作ります



別鍋でアレルギー除去食を作ります

ジャガマーボーを作ります



横浜市立都田小学校の給食



2021年



献立名

ごはん 牛乳 さばのあんかけ ほうとう みかん



| ほうとう | | |
|----------|---------|--------|
| 材料名 | 切り方 | 1人分(g) |
| ほうとう(冷凍) | | 30 |
| 豚肉 | | 5 |
| 油揚げ | 短冊 | 5 |
| かぼちゃ(冷凍) | | 20 |
| だいこん | 5mm ちょう | 10 |
| ねぎ | ななめ | 10 |
| こまつな | 2cm | 9 |
| にんじん | 3mm ちょう | 5 |
| ごぼう | ささがき | 5 |
| しょうゆ | | 1 |
| 淡色辛みそ | | 5 |
| 赤色辛みそ | | 1 |
| 削り節・水 | | 120 |

給食室をのぞいてみよう



だいこん・にんじんの皮をむきます



さばにでんぶんと米粉をまぶし、揚げます



揚げたさばに、あんをかけます

かぼちゃ(冷凍)・ほうとう(冷凍)を袋からあけ、容器に入れます



ほうとうを作ります



横浜市立都田小学校の給食

2020年



献立名 ごはん 牛乳 生揚げと豚肉のみそ炒め かきたま汁



| 生揚げと豚肉のみそ炒め | | |
|-------------|---------|--------|
| 材料名 | 切り方 | 1人分(g) |
| ◆生揚げ | 2 c m角 | 60 |
| ◆しょうゆ | | 1.5 |
| ◆砂糖 | | 1.5 |
| ◆水 | | 10 |
| 豚肉 | | 15 |
| しょうゆ | | 0.3 |
| 酒 | | 1 |
| たまねぎ | 2 c m角 | 40 |
| にんじん | 5mmいちょう | 8 |
| チンゲンサイ | 2 c m角 | 5 |
| しょうが | みじん | 1 |
| 米油 | | 0.7 |
| しょうゆ | | 0.5 |
| 赤色辛みそ | | 2.5 |
| トウバンジャン | | 0.2 |
| でんぷん | | 0.5 |
| 水 | | 5 |

給食室の様子



野菜は流水で
3回洗います



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 生揚げを油抜きして切り、別煮する。
- 2 チンゲンサイを葉ともとに分けて切る。
- 3 たまねぎ・にんじん・しょうがを切る。
- 4 釜に油を入れ、弱火でしょうがを炒め、トウバンジャンを入れる。
- 5 豚肉を炒め、酒・しょうゆをふり入れる。
- 6 たまねぎ・にんじんを入れてよく炒め、調味する。
- 7 チンゲンサイのもとを入れ炒め、火が通ったら、葉を入れる。
- 8 水溶きでんぷんを入れ、生揚げを入れる。



みそとしょうゆ
を混ぜておきます



卵は1個ずつ確認
しながら割ります



かきたま汁を
作ります



削り節と昆布で
だしをとります



生揚げを別釜で
煮ておきます



横浜市立都田小学校の給食

2019年



ぶどうパン 牛乳 きのことスパゲティ フレンチサラダ チーズ



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 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。



| きのこスパゲティ | | |
|-----------|-----|--------|
| 材料名 | 切り方 | 1人分(g) |
| スパゲティ | | 35 |
| まぐろ油漬(ルー) | | 20 |
| たまねぎ | うす | 35 |
| ほうれんそう | 2cm | 10 |
| しめじ | | 12 |
| えのきたけ | 2cm | 8 |
| にんにく | みじん | 0.2 |
| オリーブ油 | | 0.7 |
| しょうゆ | | 2.1 |
| 塩 | | 0.7 |
| 黒こしょう | | 0.03 |

横浜市立都田小学校の給食



●献立名●

麦ごはん 牛乳 ツナそぼろ ぶどう豆 みそ汁



給食室の様子



| 材料名 | 切り方 | 1人分(g) |
|------|-----|--------|
| だいず | | 16 |
| 切り昆布 | | 0.2 |
| しょうゆ | | 1.5 |
| 砂糖 | | 4.5 |
| 塩 | | 0.15 |
| 水 | | 5 |

ぶどう豆の作り方

- 1 だいずをやわらかくゆでる。
- 2 切り昆布はさっと洗い、煮る。
- 3 だいずのゆで汁を捨て、分量の水を加えて煮る。途中で砂糖を2～3回に分けて入れる。
- 4 30分程火止めをする。
- 5 再び点火し、塩・しょうゆを入れ、切り昆布を入れ、弱火で煮含める。

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。



12月 3日 (木)

横浜市立都田小学校の給食

Cブロック



【献立名】

- ごはん
- 牛乳
- たらちり
- きんぴら
- のりのつくだ煮



たらちりの作り方

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 |
|----------|--------|-------|-------------------------------|
| 木綿豆腐 | 1.5cm角 | 40 | 1 削り節と昆布でだしをとる。 |
| たら(角) | | 30 | 2 豆腐を切り、流水に通す。 |
| 鶏肉 | | 15 | 3 しらたきを切り、下ゆでする。 |
| はくさい | 2cm短冊 | 40 | 4 はくさいを葉ともとに分けて切る。 |
| ねぎ | ななめ | 20 | 5ねぎ・にんじんを切る。 |
| にんじん | 短冊 | 5 | 6 だし汁に鶏肉を入れ、アクをとりながら煮る。 |
| しらたき | 3cm | 20 | 7 にんじん・はくさいのもとを入れて煮る。 |
| しょうゆ | | 1 | 8 調味料・しらたきを入れ、煮込む。 |
| 酒 | | 1 | 9 たらを入れ、煮えたら豆腐・ねぎ・はくさいの葉を入れる。 |
| 塩 | | 0.7 | (ゆずじょうゆ) |
| だし昆布 | | 1.2 | 1 だしをとる。 |
| 削り節(薄)・水 | | 50 | 2 ゆずを切り、しぼる。 |
| ゆず | 汁 | 0.5 | 3 しょうゆ・だし汁を煮立たせ、ゆずの絞り汁を入れる。 |
| しょうゆ | | 2 | |
| 削り節(薄)・水 | | 2 | |