

都岡小学校

7月

の給食



チリコンカーン		
材料	切り方	1人分 g
だいす（水煮）		37
豚肉		20
たまねぎ	1cm角	40
カットトマト（缶）		30
にんじん	1cm角	15
にんにく	みじん	0.2
マカロニ（シェル）		7
米油		0.7
小麦粉		2
トマトケチャップ		4
中濃ソース		2
しょうゆ		1
ワイン（赤）		0.8
食塩		0.6
こしょう		0.02
チリパウダー		0.3
水		12



作り方		※給食室での作り方を紹介しています。
1	カットトマト缶を汁ごと別容器にあける。	
2	だいすを別容器にあける。	
3	たまねぎ・にんじん・にんにくを切る。	
4	マカロニをかためにゆでる。	
5	小麦粉を色づくまでから炒りする。	
6	釜に油を入れ、弱火でにんにくを炒め、豚肉を炒める。	
7	たまねぎ・にんじんを入れ、よく炒め、水を加えて煮る。	
8	煮えたらカットトマトを入れ、調味し、だいすを入れ、煮る。	
9	小麦粉をふり入れ、弱火で煮込み、マカロニ・ワイン・チリパウダーを入れる。	



横浜市立都岡小学校の給食



はいがごはん ぎゅうにゅう

ツナそぼろ ぶどうまめ

けんちんじる

●ツナそぼろ	●けんちん汁
まぐろ油漬（フレーク）	30 木綿豆腐
まぐろ水煮（フレーク）	10 油揚げ
凍り豆腐（細）	3 だいこん
にんじん	15 にんじん
しょうが	0.5 ごぼう
しょうゆ	1.7 ねぎ
砂糖	1.4 こんにゃく
酒	1 ごま油
水	3 しょうゆ
●ぶどう豆	塩
だいいず	17 削り節・だし昆布・水
しょうゆ	0.65 110
砂糖	4
塩	0.1
水	5

※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



野菜は流水で
3回洗います



だいこんの皮を
むきます



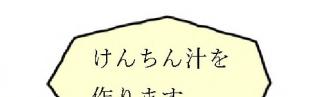
昆布・削り節で
だしをとります



機械や包丁を使い、
材料を切ります



ぶどう豆を
作ります



けんちん汁を
作ります



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 凍り豆腐をもどし、しぶる。
- 5 水・調味料・しょうが・にんじんを入れ
火にかける。煮立ったら、まぐろ油漬・
水煮・凍り豆腐を入れ、汁が
なくなるまで炒りつける。

ぶどう豆

- 1 だいいずをやわらかくゆでる。
- 2 だい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。
- 3 30分程火止めをする。
- 4 再び点火し、塩・しょうゆを入れ、
弱火で煮含める。

けんちん汁

- 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。

ツナそぼろを
作ります



横浜市立都岡小学校の給食



塩焼きそばの作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
蒸し中華めん		45
揚げ油 (米油)		
豚肉		15
いか (短冊)		15
酒		1.5
むきえび		12
酒		1
キャベツ	短冊	50
もやし		40
にんじん	せん	15
ねぎ	ななめ	15
にら	2 cm	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
塩		0.8
こしょう		0.03

- 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°C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・にらをよく炒め、調味する。
- 6 めんを入れる。



塩焼きそばを作ります



横浜市立都岡小学校の給食



献立名

麦ごはん 牛乳 生揚げと豚肉のみそ炒め 茎わかめスープ



きらうしきくいふ
給食室をのぞいてみよう

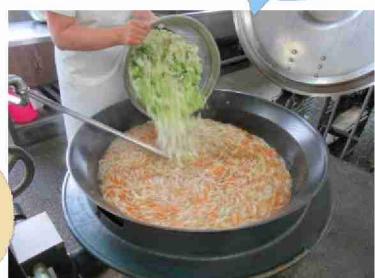


生揚げと豚肉のみそ炒め		
材料名	切り方	1人分(g)
◆生揚げ	2 cm角	40
◆しょうゆ		1.2
◆砂糖		1.2
◆水		8
豚肉		20
しょうゆ		0.3
酒		1
たまねぎ	2 cm角	50
にんじん	3 mmいちょう	10
チンゲンサイ	2 cm	7
しょうが	みじん	1
米油		0.7
しょうゆ		0.5
赤色辛みそ		3
トウバンジャン		0.2
でんぷん		0.5
水		5

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(葉とともに分ける)・にんじん・たまねぎ・しょうがを切る。
- 3 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。
- 4 豚肉を炒め、酒・しょうゆをふり入れる。
- 5 たまねぎ・にんじんを入れてよく炒め、調味する。
- 6 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。
- 7 水溶きでんぷんを入れ、生揚げを入れる。



横浜市立都岡小学校の給食



献立名 はいが食パン 牛乳 チリコンカーン わかめサラダ グレープゼリー



給食室の様子

チリコンカーン		
材料名	切り方	1人分(g)
豚肉 (ひき)		20
だいす		17
たまねぎ	1.5 cm角	50
カットトマト (缶)		35
にんじん	1 cm角	15
パセリ	みじん	0.3
にんにく	みじん	0.1
マカロニ(シェル)		10
米油		0.7
小麦粉		2
トマトケチャップ		3
中濃ソース		2.5
しょうゆ		1
ワイン(赤)		1.5
塩		0.5
こしょう		0.02
チリパウダー		0.25
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 だいすをやわらかくゆでる。
- 2 カットトマト缶を汁ごと別容器にあける。
- 3 パセリ・にんじん・たまねぎ・にんにくを切る。
- 4 マカロニをかためにゆでる。
- 5 小麦粉を色づくまでから炒りする。
- 6 釜に油を入れ、弱火でにんにくを炒め、ひき肉を炒める。
- 7 たまねぎ・にんじんを入れ、よく炒め水を加えて煮る。
- 8 煮えたらカットトマトを入れ調味し、だいすを入れ煮る。
- 9 小麦粉をふり入れ、弱火で煮込み、マカロニ・ワイン・チリパウダーを入れる。
- 10 パセリを入れる。



機械や包丁を使い、野菜を切ります

小麦粉をから炒ります



チリコンカーンを作ります



ちりめんじゃこをから炒ります



わかめサラダを作ります



小麦粉をふり入れます

横浜市立都岡小学校の給食

2019年



●献立名●

ぶどうパン 牛乳 魚フライ こふきいも 卵とトマトのスープ



給食室の様子



卵とトマトのスープ		
材料名	切り方	1人分(g)
鶏卵		25
木綿豆腐	1cm角	20
豚肉		5
トマト	1cm角	25
たまねぎ	うす	20
こまつな	2cm	9
しょうが	汁	0.3
糸寒天		0.3
しょうゆ		0.9
塩		0.85
こしょう		0.02
でんぶん		1
チキンブイヨン		15
水		90

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 チキンブイヨンを別容器にあける。
- 2 豆腐を切り、流水に通す。
- 3 トマト・たまねぎを切る。
- 4 こまつなを切り、下ゆでする。
- 5 しょうがをすり、汁にする。
- 6 糸寒天を洗い、しぼる。
- 7 鶏卵を割る。
- 8 水に豚肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- 9 チキンブイヨン・たまねぎを入れ、煮えたらトマトを入れ、調味し、豆腐・水溶きでんぶんを入れる。
- 10 鶏卵をといて流し入れる。
- 11 しょうが汁を入れる。
- 12 糸寒天・こまつなを入れる。

横浜市立都岡小学校の給食

5月

●献立名●

ロールパン 牛乳 塩焼きそば 中華あえ ミックスフルーツ



材料名	切り方	1人分(g)
むし中華めん		45
揚げ油(米油)		5
豚肉		20
◆いか(短冊)		15
◆酒		2
キャベツ	短冊	50
もやし		35
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
塩		1
こしょう		0.03

塩焼きそばの作り方

- 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 いかを解凍し、酒につける。
- 3 めんを油の温度180～200°C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・もやし・キャベツ・
にらをよく炒め、調味する。
- 5 めんを入れる。

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。



4月19日(火)

横浜市立都岡小学校の給食 C ブロック



【献立名】

- ・ツイストロールパン
- ・牛乳
- ・変わり五目豆
- ・わかめスープ

変わり五目豆の作り方

給食の作り方です。参考にしてみてください

材 料	切り方	一人分 g	作り方
だいす		16	1 だいすをやわらかくゆでる。
豚肉		15	2 こんにゃくを切り、下ゆでする。
凍り豆腐		3	3 にんじん・ピーマンを切り、ピーマンはゆでる。
じゃがいも	1.5cm 角	50	4 じゃがいもを切り、油の温度160°Cで揚げる。
揚げ油(米油)			5 凍り豆腐をもどし、しづる。
にんじん	1cm 角	10	6 油を熱し、豚肉を炒め、にんじん・こんにゃくを入れて炒め、調味料・水を入れ、にんじんが煮えたら、だいすを入れて煮る。
ピーマン	1cm 角	5	7 凍り豆腐を加え、材料に味がしみたらじゃがいもを入れる。
こんにゃく	1.5cm 角	20	8 ピーマンを入れる。
米油		0.5	
しょうゆ		5.5	
砂糖		2	
みりん		1	
塩		0.05	
水		25	