

# 横浜市立都岡小学校の給食



はいがごはん りょうにゅう

ツナそぼろ ぶどうまめ

けんちん汁

●ツナそぼろ		●けんちん汁	
まぐろ油漬（ルー）	30	木綿豆腐	20
まぐろ水煮（ルー）	10	油揚げ	5
凍り豆腐（細）	3	だいこん	10
にんじん	15	にんじん	8
しょうが	0.5	ごぼう	8
しょうゆ	1.7	ねぎ	8
砂糖	1.4	こんにやく	5
酒	1	ごま油	0.5
水	3	しょうゆ	3.5
●ぶどう豆		塩	0.35
だいず	17	削り節・だし昆布・水	110
しょうゆ	0.65		
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げる。
- 2 まぐろ水煮をボールにあげる。  
(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、しぼる。
- 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 だいずをやわらかくゆでる。
- 2 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。
- 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 こんにやくを切り、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・こんにやく・  
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	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		0.8
こしょう		0.03

給食室をのぞいてみよう

野菜は流水で3回洗います



機械や包丁を使い、野菜を切ります

中華あえを作ります

- 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・にらをよく炒め、調味する。
- 6 めんを入れる。



めんを揚げます



塩焼きそばを作ります



# 横浜市立都岡小学校の給食

2021年  
5月



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



給食室をのぞいてみよう



野菜は流水で3回洗います



たまねぎの皮をむきます



材料を切ります



生揚げを熱湯に通し油抜きをします



生揚げを別煮します

茎わかめスープを作ります



生揚げと豚肉のみそ炒めを作ります



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 c m	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(葉ともとに分ける)・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



機械や包丁を使い、野菜を切ります



小麦粉をから炒りします



チリコンカーンを作ります



ちりめんじゃこをから炒りします



わかめサラダを作ります



小麦粉をふり入れます

チリコンカーン		
材料名	切り方	1人分(g)
豚肉(ひき)		20
だいず		17
たまねぎ	1.5cm角	50
カットトマト(缶)		35
にんじん	1cm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 だいず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げる。
- 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、だいずを入れ煮る。
- 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。



# 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	1 cm角	20
豚肉		5
トマト	1 cm角	25
たまねぎ	うす	20
こまつな	2 cm	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
でんぷん		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・水溶きでんぷんを入れる。
- 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



## ●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



給食室の様子



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℃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
だいず		16	1 だいずをやわらかくゆでる。
豚肉		15	2 こんにやくを切り、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℃で揚げる。
揚げ油(米油)			5 凍り豆腐をもどし、しぼる。
にんじん	1cm角	10	6 油を熱し、豚肉を炒め、にんじん・こんにやくを入れて炒め、調味料・水を入れ、にんじんが煮えたら、だいずを入れて煮る。
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。
こんにやく	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	