

# 横浜市立鶴見小学校の給食



ロールパン あんずジャム			
ぎゅうにゅう	かわりごもくまめ		
わかめスープ			
●あんずジャム	15	●わかめスープ	
●変わり五目豆		木綿豆腐	20
だいず	17	たまねぎ	20
豚肉	15	えのきたけ	7
凍り豆腐	5	わかめ(生)	3
じゃがいも	50	しょうゆ	0.5
揚げ油(米油)		塩	0.7
にんじん	15	こしょう	0.02
ピーマン	8	ごま油	0.2
こんにやく	10	チキンブイヨン	20
米油	0.5	水	95
しょうゆ	5.5		
砂糖	2		
みりん	1.2		
水	25		

※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

だいずをゆでます

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

大豆の大きさに合わせ、  
野菜やこんにやくを  
角切りにします

じゃがいもを  
揚げます

調味料を  
量っておきます

わかめスープ  
を作ります

変わり五目豆  
を作ります

## 変わり五目豆

- 1 だいずをやわらかくゆでる。
- 2 こんにやくを切り、下ゆでする。
- 3 ピーマンを切り、ゆでる。
- 4 にんじんを切る。
- 5 じゃがいもを切り、油の温度160℃で揚げる。
- 6 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 7 油を熱し、豚肉を炒め、にんじん・こんにやくを入れて炒める。
- 8 調味料・水を入れ、にんじんが煮えたら、凍り豆腐・だいずを入れて煮る。
- 9 材料に味がしみたら、じゃがいもを入れる。
- 10 ピーマンを入れる。

## わかめスープ

- 1 豆腐を切り、流水に通す。
- 2 チキンブイオンを別容器にあける。
- 3 たまねぎ・えのきたけを切る。
- 4 わかめを切る。
- 5 水・チキンブイオンに、たまねぎ・えのきたけを入れ、煮えたら調味する。
- 6 豆腐を入れる。
- 7 わかめを入れる。
- 8 ごま油を入れる。





# 横浜市立鶴見小学校の給食

献立名

麦ごはん

牛乳

チャーハンの具

中華スープ

アイスクリーム



## チャーハンの具の作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
鶏肉(小角)		30
ねぎ	小口	20
たまねぎ	1cm角	10
ピーマン	1cm角	9
にんじん	みじん	8
にんにく	みじん	0.2
しょうが	みじん	0.1
米油		0.7
しょうゆ		1
みりん		0.5
酒		0.5
塩		0.5

- 1 ピーマンを切り、ゆでる。
- 2 ねぎ・にんじん・たまねぎ・にんにく・しょうがを切る。
- 3 釜に油を入れ、弱火でにんにく・しょうがを炒め、ねぎ・鶏肉を炒める。
- 4 たまねぎ・にんじんを炒める。
- 5 火が通ったら調味料を入れる。
- 6 ピーマンを入れる。

給食室をのぞいてみよう

野菜は流水で3回洗います



豆腐を別容器に移し替えて、調理室内に運びます



機械や包丁を使い、材料を切ります



ピーマンをゆでます



卵を1個ずつ確認しながら割ります



チャーハンの具を作ります



中華スープを作ります



# 横浜市立鶴見小学校の給食



献立名

鶏ごぼうごはん (麦ごはん) 牛乳 ぶどう豆 みそ汁



鶏ごぼうごはんの具		
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
さやいんげん	ななめ	3
米油		0.5
しょうゆ		2.5
砂糖		1.2
酒		1.5
塩		0.15
削り節・水		5

野菜は流水で3回洗います



きょうしつくろ  
給食室をのそいてみよう



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)

- だしをとる。
- 油揚げを油抜きし、切る。
- さやいんげんを切り、ゆでる。
- にんじん・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
- 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 油を熱し、鶏肉を炒め、ごぼう・にんじんを入れ、炒める。
- 調味料・だし汁・油揚げ・凍り豆腐を入れ、煮合める。
- さやいんげんを入れる。

油揚げを熱湯に通して油抜きをします



機械や包丁を使い野菜を切ります



さやいんげんをゆでて流水で冷まします



みそ汁を作ります

ぶどう豆を作ります



鶏ごぼうごはんの具を作ります



# 横浜市立鶴見小学校の給食

8月 2020年



献立名

ロールパン 牛乳 バーベキューソース炒め ジャガイものソテー



給食室の様子



じゃがいもは、機械で皮をむき、芽を手作業で取り除きます

材料を切ります



回転釜で、バーベキューソース炒めを作ります



じゃがいものソテーの出来上がりの温度を温度計で確認します

## バーベキューソース炒め

材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		50
たまねぎ	うす	30
にんじん	せん	15
ピーマン	せん	8
にんにく	みじん	0.5
米油		0.7
トマトケチャップ		4
ウスターソース		2.5
しょうゆ		1.5
砂糖		0.4
塩		0.1
こしょう		0.02

## じゃがいものソテー

材料名	切り方	1人分(g)
じゃがいも	せん	55
しらたき	3cm	25
米油		0.5
しょうゆ		0.4
塩		0.4
こしょう		0.02

## 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)

### ●バーベキューソース炒めの作り方

- 1 ピーマンを切り、ゆでる。
- 2 にんじん・たまねぎ・にんにくを切る。
- 3 釜に油を入れ、弱火でにんにくを炒める。
- 4 豚肉を入れ炒め、塩をふる。
- 5 たまねぎ・にんじんを入れ炒め、調味料を入れて、さらによく炒める。
- 6 ピーマンを入れる。

### ●じゃがいものソテーの作り方

- 1 しらたきを切り、下ゆでする。
- 2 じゃがいもを切る。
- 3 油を熱し、しらたきを炒め、じゃがいもを入れて炒め、調味する。



# 横浜市立鶴見小学校の給食



ごはん 牛乳 中華風煮魚 キャベツの炒め物 にらたまスープ



給食室の様子

中華風煮魚		
材料名	切り方	1人分(g)
さめ(角切)		50
ねぎ	5mmななめ	15
しょうが	みじん	0.9
にんにく	みじん	0.1
赤色辛みそ		1
淡色辛みそ		1.5
しょうゆ		1.8
酒		3
砂糖		2.2
テンメンジャン		0.8
トウバンジャン		0.2
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 ねぎ・しょうが・にんにくを切る。
- 2 さめを下ゆでする。
- 3 調味料・水を煮立たせ、しょうが・にんにく・さめ・ねぎを入れる。
- 4 表面を平らにし、沸騰するまで強火で煮る。
- 5 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。
- 6 煮えたら火を止め、冷ます。



# 横浜市立鶴見小学校の給食

## ●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



給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
油揚げ	せん	5
凍り豆腐(細)		3
にんじん	せん	10
ひじき		2
米油		0.5
しょうゆ		3.5
砂糖		1.5
みりん		0.5
削り節・水		10

## ひじきごはんの具の作り方

- 1 ひじきをもどし、水をきる。
- 2 だしをとる。
- 3 油揚げを油抜きし、切る。
- 4 にんじんを切る。
- 5 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 6 油を熱し、ひじき・にんじんを炒め、調味料・だし汁・油揚げ・凍り豆腐を入れ、煮含める。(汁が少し残る程度)

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13日(木)

## 横浜市立鶴見小学校の給食 Aブロック



## 【献立名】

- 丸パン
- 牛乳
- きのこスパゲティ
- わかめサラダ
- 黒みつかん

## わかめサラダの作り方

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
キャベツ	せん	30	1 甘酢を作る。
サラダ用こんにやく		10	2 ごまを炒って切りごまにする。
わかめ(生)	2cm	3	3 サラダ用こんにやくを加熱処理する。
ごま(白)		2	4 キャベツ・わかめを切り、加熱処理する。
しょうゆ		2.7	5 配食直前にキャベツ・こんにやく・わかめの水を切り、甘酢・ごまであえる。
砂糖		1.2	
酢		2.7	
塩		0.1	