

# 横浜市立つつじが丘小学校の給食



ごはん ぎゅうにゅう		
ぶたにくときりぼしだいこんのもの		
みそしる なつとう		
●豚肉と切干し		
だいこんの煮物	ねぎ	5
豚肉	25	わかめ（生）
		2
にんじん	15	淡色辛みそ
		6
こまつな	9	赤色辛みそ
		2
切干しだいこん	6	削り節・水
		110
ごま（白）	2	●納豆
米油	0.5	納豆
		30
しょうゆ	3.5	しょうゆ
		1.6
砂糖	1.3	みりん
		0.6
みりん	1	削り節・水
		1.6
水	5	
●みそ汁		
木綿豆腐	20	
じゃがいも	20	

※給食室での作り方を紹介しています。

## 豚肉と切干しだいこんの煮物

- 1 切干しだいこんをもどし、切る。
- 2 こまつなを切り、ゆでる。
- 3 にんじんを切る。
- 4 ごまを切る。
- 5 油を熱し、豚肉・切干しだいこん・にんじんを炒め、水と調味料を入れて煮る。
- 6 ごまを入れる。
- 7 こまつなを入れる。

## みそ汁

- 1 だしをとる。
- 2 豆腐を切り、流水に通す。
- 3 じゃがいも・ねぎを切る。
- 4 わかめを切る。
- 5 だし汁にじゃがいもを入れて煮る。
- 6 豆腐を入れ、みそ・ねぎを入れる。
- 7 わかめを入れる。



給食室をのぞいてみよう



納豆のたれを作り、  
クラスごとに配食します



みそを溶いて  
おきます



豚肉と切干しだいこんの煮物  
を作ります



みそ汁を作ります





# 横浜市立つつじが丘小学校の給食

献立名

ぶどうパン  
牛乳  
スパゲティトマトソース  
野菜サラダ



## スパゲティトマトソースの作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
スパゲティ		35
まぐろ油漬(フレーク)		30
たまねぎ	うす	45
カットトマト(缶)		35
トマト	1cm角	20
にんにく	みじん	0.3
オリーブ油		0.7
トマトケチャップ		7
塩		0.9
黒こしょう		0.03

- 1 カットトマト缶を汁ごと別容器にあげる。
- 2 まぐろ油漬をザルにあげる。
- 3 トマト・たまねぎ・にんにくを切る。
- 4 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、トマト・カットトマト・調味料を入れ、よく煮込み、まぐろ油漬を入れる。
- 5 スパゲティをかためにゆでる。
- 6 ソースにスパゲティを入れる。

### 給食室をのぞいてみよう



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



野菜サラダを作ります



スパゲティをゆでます

スパゲティトマトソースを作ります



# 横浜市立つつじが丘小学校の給食

2021年  
6月



献立名

麦ごはん 牛乳 豚肉のごままぶし とうがんのすまし汁 焼きのり



とうがんのすまし汁		
材料名	切り方	1人分(g)
鶏肉		10
とうがん	1cm ちょう	30
ねぎ	小口	10
にんじん	せん	5
えのきたけ	2cm	5
しょうが		0.3
しょうゆ		0.8
酒		1
塩		0.8
削り節・水		120

## 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 とうがん・にんじん・ねぎ・えのきたけを切る。
- 3 しょうがをすり、汁にする。
- 4 だし汁に鶏肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- 5 にんじん・とうがんを入れ、煮えたら調味し、えのきたけ・ねぎを入れる。
- 6 しょうが汁を入れる。

## 給食室をのぞいてみよう



とうがんの皮をむき種を取ります

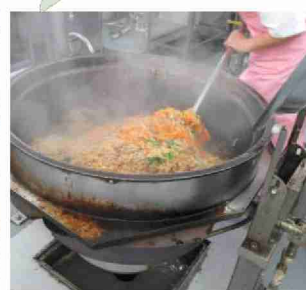


にんじんの皮をむきます

フードカッターで  
ごまを切ります



豚肉のごままぶし  
を作ります



とうがんのすまし汁  
を作ります

# 横浜市立つつじが丘小学校の給食

献立名 はいがごはん ベイスターズ青星寮カレー ごま酢あえ プルーンはっこう乳



## ベイスターズ青星寮カレー

材料名	切り方	1人分(g)
豚肉(厚)		40
たまねぎ	うす	70
にんじん	乱	25
しょうが	みじん	0.2
にんにく	みじん	0.1
米油		0.7
◆小麦粉		8
◆マーガリン		7
◆カレー粉		1.1
トマトケチャップ		1.5
中濃ソース		2
ウスターソース		2
しょうゆ		0.5
砂糖		0.1
ワイン(赤)		2
塩		0.9
クミン(パウダー)		0.3
チキンブイヨン		10
水		80

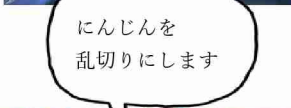
## 給食室の様子



たまねぎは全部で  
38kg使います



カレールーを  
作ります



にんじんを  
乱切りにします



調味料を  
量っておきます



ごま酢あえを  
作ります

カレーに  
調味料を入れます



## 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 チキンブイヨンを別容器にあける。
- 2 にんじん・たまねぎ・にんにく・しょうがを切る。
- 3 カレールーを作る。
- 4 釜に油を入れ、たまねぎをあめ色になるまで炒める。
- 5 釜に油を入れ、弱火でしょうが・にんにくを炒め、豚肉と1/3量のカレー粉・少量の塩を加えて炒める。
- 6 にんじんを入れ、さらに炒め、水・チキンブイヨン・炒めたたまねぎを入れて煮込む。
- 7 煮えたら調味料を入れる。
- 8 カレールーを入れて弱火で煮込む。



アレルギー  
除去食を、  
小鍋で作ります

# 横浜市立つつじが丘小学校の給食

2019年



●献立名●

親子丼 (はいがごはん) 牛乳 みそ汁 かき



## 親子丼の具

材料名	切り方	1人分(g)
鶏卵		30
鶏肉		20
凍り豆腐(細)		4
たまねぎ	うす	40
にんじん	いちょう	12
しょうゆ		4.3
砂糖		1.5
みりん		0.6
塩		0.3
削り節・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 だしをとる。
- 2 にんじん・たまねぎを切る。
- 3 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 4 鶏卵を割る。
- 5 だし汁と調味料を煮立て、鶏肉・にんじんを入れて煮る。
- 6 にんじんが煮えたら、たまねぎ・凍り豆腐を入れる。
- 7 鶏卵をといて流し入れ、静かにへらをいれる。

給食室の様子



# 横浜市立つつじが丘小学校の給食



## ●献立名●

ロールパン 牛乳 ししゃもフライ ゆでとうもろこし とうがんのスープ



給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
鶏肉		15
とうがん	1cmいちょう	30
たまねぎ	うす	15
にんじん	せん	8
こまつな	2cm	8
しょうが	汁	0.2
しょうゆ		0.8
酒		1
塩		1
チキンブイヨン		10
水		110

## とうがんのスープの作り方

- 1 チキンブイヨンを別容器にあける。
- 2 こまつなを切り、下ゆでする。
- 3 とうがん・にんじん・たまねぎを切る。
- 4 しょうがをすり、汁にする。
- 5 スープに鶏肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- 6 にんじん・とうがん・たまねぎを入れ、煮えたら調味する。
- 7 しょうが汁を入れる。
- 8 こまつなを入れる。

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。



5月29日(金)

横浜市立つつじが丘小学校



【献立名】

- はいがごはん
- 牛乳
- 麻婆豆腐
- 中華あえ

