

## 都筑小学校

6月 June の給食

ごはん  
牛乳  
ちくわの磯辺揚げ  
きんぴら  
すまし汁



きんぴら		
材料	切り方	1人分 g
ごぼう	ささがき	20
にんじん	せん	12
つきこんにゃく	3 cm	10
炒りごま（白）		2
ごま油		0.5
しょうゆ		2
砂糖		1
みりん		0.5
酒		0.5
水		1



作り方		※給食室での作り方を紹介しています。
1	つきこんにゃくを切り、下ゆでする。	
2	にんじん・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。	
3	ごま油を熱し、ごぼう・つきこんにゃく・にんじんを炒める。	
4	水を入れて、火が通ったら調味する。	
5	ごまを入れる。	



野菜は流水で  
3回洗います



きんぴらを作ります



すまし汁  
作ります



# 横浜市立都筑小学校の給食



給食室をのぞいてみよう

**はいがパン ぎゅうにゅう  
カレービーンズシチュー  
キャベツサラダ**

● カレービーンズシチュー		● キャベツサラダ	
豚肉	20	キャベツ	45
だいす	17	砂糖	0.5
チーズ（角）	3	酢	1.3
じゃがいも	50	塩	0.35
たまねぎ	45	黒こしょう	0.01
にんじん	15		
にんにく	0.3		
米油	0.7		
小麦粉	2		
マーガリン	2		
カレー粉	0.8		
トマトケチャップ	1		
中濃ソース	2		
しょうゆ	1		
塩	0.7		
水	40		

※給食室での作り方を紹介しています。

**カレービーンズシチュー**

- だいすをやわらかくゆでる。
- にんじん・たまねぎ・にんにく・じゃがいもを切る。
- カレールーを作る。
- 釜に油を入れ、弱火でにんにくを炒め、たまねぎを入れてよく炒め、豚肉と1/3量のカレー粉・少量の塩を入れて炒める。
- にんじん・じゃがいもを入れ、さらに炒め、水を入れて煮る。
- 煮えたらだいすを入れ、調味する。
- ルーを入れ、弱火でよく煮込む。
- チーズを入れる。

**キャベツサラダ**

- 甘酢を作る。
- キャベツを切り、加熱処理する。
- 配食直前にキャベツの水をきり、甘酢・黒こしょうである。

※加熱処理とは… 湯の温度85°C以上で30秒以上ゆでること

給食室での工程写真：

- 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
- カレールーを作ります
- 調味料を量っておきます
- カレービーンズシチューを作ります
- キャベツを加熱処理します
- キャベツサラダを作ります

# 横浜市立都筑小学校の給食



## さつき汁の作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
木綿豆腐	1cm角	25
たまねぎ	うす	20
さやえんどう	ななめ	5
わかめ(生)	2cm	2
淡色辛みそ		7.5
削り節・水		115

- だしをとる。
- 豆腐を切り、流水に通す。
- さやえんどうを切り、下ゆでする。
- たまねぎを切る。
- わかめを切る。
- だし汁にたまねぎを入れる。
- 煮えたら豆腐・みそ・わかめを入れる。
- さやえんどうを入れる。



給食室をのぞいてみよう

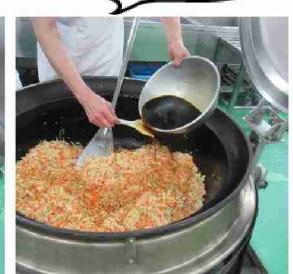
にんじん・たまねぎの皮をむきます

野菜は流水で3回洗います



切干しだいこんの煮物を作ります

機械や包丁を使い、材料を切ります



肉そぼろを作ります



さつき汁を作ります

# 横浜市立都筑小学校の給食



2021年  
7月



献立名

ぶどうパン 牛乳 きびなごフライ ゆでとうもろこし クリームスープ



きょうしょくしつ  
給食室をのぞいてみよう

クリームスープ		
材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		10
ベーコン		2
じゃがいも	7mmいちょう	15
たまねぎ	うす	25
こまつな	2cm	9
にんじん	3mmいちょう	8
米油		0.7
牛乳		30
豆乳		30
脱脂粉乳		2
塩		0.7
こしょう		0.01
チキンブイヨン		20
水		40

## 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 こまつなを切り、下ゆでする。
- 3 にんじん・たまねぎ・じゃがいもを切る。
- 4 油を熱しベーコン・豚肉・たまねぎ・にんじん・じゃがいもを炒め、水・チキンブイヨンを入れ、煮る。
- 5 煮えたら調味する。
- 6 牛乳・といだ脱脂粉乳・豆乳を入れる。
- 7 こまつなを入れる。

こまつなを  
下ゆでします



きびなごフライを  
揚げます

とうもろこしを  
ゆでます



クリームスープを  
作ります



# 横浜市立都筑小学校の給食



献立名 ごはん 牛乳 春巻 ゆで野菜 たっぷり野菜の担々スープ



## たっぷり野菜の担々スープ

材料名	切り方	1人分(g)
豚肉（ひき）		10
キャベツ	短冊	25
にんじん	3mmいちょう	10
ねぎ	小口	10
こまつな	2cm	9
しめじ		5
しょうが	みじん	0.3
にんにく	みじん	0.2
はるさめ	3 cm	2
ごま油		0.5
トウバンジャン		0.2
◆ごま（白）		2
◆しょうゆ		1
◆酒		0.3
◆淡色辛みそ		3
塩		0.6
豚骨・水		110

## 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 豚骨でスープをとる。
- 2 しめじをほぐす。
- 3 こまつなを切り、下ゆです。
- 4 キャベツ・ねぎ・にんじん・にんにく・しょうがを切る。
- 5 ごまをよく切り、しょうゆ・酒・みそとまぜておく。
- 6 はるさめをもどし、切る。
- 7 釜にごま油を入れ、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。
- 8 豚肉・ねぎを炒め、スープを入れて煮立ったら、にんじんを加える。
- 9 しめじ・キャベツを入れ、煮えたら調味し、はるさめを入れる。
- 10 こまつなを入れる。

担々スープを作ります



野菜は流水で  
3回洗います

野菜を切ります



もやしをゆでます



ごまに異物が入って  
いないか、確認  
しています



春巻を揚げます  
中心まで火が通って  
いるか、確認します



# 横浜市立都筑小学校の給食



●献立名●

麦ごはん 牛乳 豚肉とだいこんの煮物 煮びたし 納豆

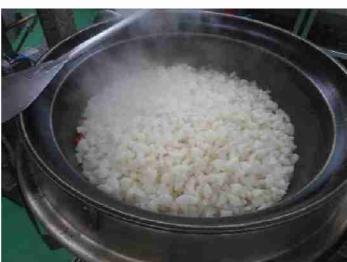


給食室の様子

豚肉とだいこんの煮物		
材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		30
じゃがいも	2cm角	25
だいこん	2cmいちょう	70
にんじん	1cmいちょう	20
しょうが	みじん	0.7
こんにゃく	1.5cm角	15
米油		0.7
しょうゆ		6
砂糖		1.2
みりん		1.2
塩		0.2
削り節・水		16

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。
- こんにゃくを切り、下ゆです。
- にんじん・だいこん・しょうが・じゃがいもを切り、だいこんは下ゆです。
- 釜に油を入れ、弱火でしょうがを炒め、豚肉を入れ炒める。
- こんにゃく・にんじん・じゃがいもの順に炒め、調味する。
- だし汁を入れ、だいこんを入れて煮含める。



# 横浜市立都筑小学校の給食

11月  
2018

## ●献立名●

ぶどうパン 牛乳 鶏肉のから揚げ ボイルドブロッコリー 野菜スープ



給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
鶏肉(中角)		70
◆にんにく	みじん	0.2
◆しょうゆ		1
◆ワイン(白)		1
◆塩		0.4
◆こしょう		0.02
◆からし		0.2
◆オールスパイス		0.03
小麦粉		6
でんぷん		3
揚げ油(米油)		

## 鶏肉のから揚げの作り方

- 1 にんにくを切る。
- 2 鶏肉に下味(◆)をつける。
- 3 小麦粉とでんぶんを混ぜておく。
- 4 鶏肉に粉をまぶし、油の温度  
160～170°Cで揚げる。



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



9月3日（木）

# 横浜市立都筑小学校の給食

B ブロック



【献立名】

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・こんぶごはんの具
- ・ゴーヤチャンプル
- ・なし



ゴーヤチャンプルの作り方

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
豚肉		5	1 にがうり・にんじん・にんにくを切り、 にがうりは塩もみしてから、ゆでる。
鶏卵		10	2 小町ふをもどし、軽くしづる。
もやし		5	3 鶏卵を割る。
にがうり	うす	2.5	4 釜にごま油を入れ、弱火でにんにくを 炒め、豚肉・にんじん・もやし・にがうり を入れて炒める。
塩		0.3	5 火が通ったら調味し、小町ふを入れる。
にんじん	せん	2.5	6 鶏卵をといて流し入れ、炒める。
にんにく	みじん	1	
小町ふ		1	
ごま油		0.2	
しょうゆ		10	