

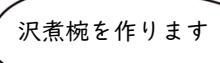
ごはん 牛乳 ひじきごはんの具 魚のから揚げ 沢煮椀



ひじきごはんの具		
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	12
ひじき		2
炒りごま (白)		2
米油		0.5
しょうゆ		3.5
砂糖		1.3
みりん		0.5
水		10

(給食室での作り方を紹介します)

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



## つづきの丘小学校

5月 May の給食

あげパン  
牛乳  
野菜のスープ煮  
メロン

野菜のスープ煮		
材料	切り方	1人分 g
豚肉（厚）		25
じゃがいも	1.5 cm 角	50
たまねぎ	1.5 cm 角	45
キャベツ	短冊	35
にんじん	小さめ乱	15
しょうゆ		0.5
酒		1
食塩		0.9
黒こしょう		0.02
チキンブイヨン		15
水		55



作り方		※給食室での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	キャベツ・にんじん・たまねぎ・じゃがいもを切る。	
3	水に豚肉を入れ、アクを取りながら煮る。	
4	チキンブイヨン・にんじん・たまねぎ・じゃがいもを入れて煮る。	
5	キャベツを入れ、煮えたら調味する。	



回転釜でコッペパンを揚げ、あげパンを作ります



# 横浜市立つづきの丘小学校の給食



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
こんにゃく	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。

## 変わり五目豆

- だいいずをやわらかくゆでる。
- こんにゃくを切り、下ゆでする。
- ピーマンを切り、ゆでる。
- にんじんを切る。
- じゃがいもを切り、油の温度160°Cで揚げる。
- 凍り豆腐をもどし、しぶる。
- 油を熱し、豚肉を炒め、にんじん・こんにゃくを入れて炒める。
- 調味料・水を入れ、にんじんが煮えたら、凍り豆腐・だいいずを入れて煮る。
- 材料に味がしみたら、じゃがいもを入れる。
- ピーマンを入れる。



給食室をのぞいてみよう



大豆の大きさに合わせてにんじん、こんにゃくを角切りにします



だいいずをゆでます



じゃがいもを揚げます



変わり五目豆を作ります



わかめスープを作ります



# 横浜市立つづきの丘小学校の給食



## の作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
ごぼう	ささがき	20
にんじん	せん	10
つきこんにゃく	3 cm	15
ごま（白）		2
ごま油		0.5
しょうゆ		1.6
砂糖		0.75
酒		0.5
水		1

- つきこんにゃくを切り、下ゆです。
- にんじん・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
- ごまを切る。
- ごま油を熱し、ごぼう・にんじん・つきこんにゃくを炒める。
- 水を入れて、火が通ったら調味する。
- ごまを入れる。



給食室をのぞいてみよう



ごぼうの皮をむきます



昆布・削り節でだしをとります



きんぴらを作ります



かきたま汁を作ります



# 横浜市立つづきの丘小学校の給食



2021年  
6月



献立名

鶏ごぼうごはん（麦ごはん）牛乳 ぶどう豆 みそ汁



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

## 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、煮含める。
- さやいんげんを入れる。

きゅうしょくしつ  
給食室をのぞいてみよう

ごぼうの皮を  
むきます

油揚げを熱湯に通し  
油抜きします

機械や包丁を使い  
材料を切れます

削り節でだしをとります

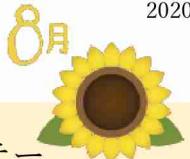
ぶどう豆を作ります

みそ汁を作ります

鶏ごぼうごはんの具を作ります

# 横浜市立つづきの丘小学校の給食

2020年



献立名

ロールパン 牛乳 バーベキューソース炒め じゃがいものソテー



## 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	3 cm	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。



給食室ホールの  
様子です

# 横浜市立つづきの丘小学校の給食

2019年



●献立名●

ひじきごはん（はいがごはん） 牛乳 きびなごフライ けんちん汁



けんちん汁		
材料名	切り方	1人分(g)
木綿豆腐	1cm角	20
油揚げ	短冊	5
だいこん	5mmいちょう	15
にんじん	3mmいちょう	10
ごぼう	ささがき	8
ねぎ	小口	8
こんにゃく	短冊	10
ごま油		0.7
しょうゆ		4
塩		0.35
削り節・だし昆布・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 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・だいこん・にんじん・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。

# 横浜市立つづきの丘小学校の給食

5月

●献立名●

はいがごはん 牛乳 麻婆豆腐 中華あえ



給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
もやし		40
きゅうり	2mm輪	10
にんじん	せん	5
ごま(白)	切る	2
◆しょうゆ		2
◆砂糖		1
◆酢		2
塩		0.2
ごま油		0.2
ラー油		0.05

中華あえの作り方

- 1 甘酢を作る。
- 2 ごまを炒って、切りごまにする。
- 3 きゅうり・にんじんを切り、加熱処理する。
- 4 もやしをゆでる。
- 5 配食直前に野菜の水をきり、甘酢・ごま・ごま油・ラー油を入れあえる。

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。



2月8日(水)

横浜市立つづきの丘小学校の給食

C ブロック



【献立名】

- ・ココアブレット
- ・牛乳
- ・マカロニの  
クリーム煮
- ・ひじきサラダ

マカロニのクリーム煮の作り方

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
マカロニ		20	1 ほうれんそうを切り、ゆでる。 2 にんじん・たまねぎを切る。 3 マカロニをかためにゆでる。 4 ホワイトルーを作る。
鶏肉	小間	20	5 油を熱し、鶏肉・たまねぎ・にんじん・
たまねぎ	うす	40	6 材料が煮えたら調味し、ルーを入れ 牛乳・といいた脱脂粉乳・豆乳を入れ 弱火でよく煮込む。
にんじん	4mmいちょう	15	7 マカロニ・粉チーズ・ほうれんそうを 入れる。
ほうれんそう	2 cm	9	
米油		0.7	
小麦粉		2	
マーガリン		2	
牛乳		30	
豆乳		30	
脱脂粉乳		5	
粉チーズ		1	
塩		0.9	
こしょう		0.02	
水		20	