

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

大豆の大きさに合わせてにんじん、こんにやくを角切りにします



だいずをゆでます



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 チキンブイヨンに別容器にあける。
- 3 たまねぎ・えのきたけを切る。
- 4 わかめを切る。
- 5 水・チキンブイヨンに、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。

わかめスープを作ります



じゃがいもを揚げます



変わり五目豆を作ります





横浜市立つづきの丘小学校の給食

献立名

ごはん

牛乳

さばのみそ煮

きんぴら

かきたま汁



の作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
ごぼう	ささがき	20
にんじん	せん	10
つきこんにゃく	3 c m	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

- 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 ごまを切る。
- 4 ごま油を熱し、ごぼう・にんじん・つきこんにゃくを炒める。
- 5 水を入れて、火が通ったら調味する。
- 6 ごまを入れる。

給食室をのぞいてみよう



野菜は流水で3回洗います

ごぼうの皮をむきます



昆布・削り節でだしをとります

さばのみそ煮を作ります



きんぴらを作ります



卵を1個ずつ確認しながら割ります



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



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

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

給食室をのぞいてみよう



ごぼうの皮をむきます



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ります



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



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



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

ジャガイものソテー		
材料名	切り方	1人分(g)
ジャガイモ	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

給食室の様子



にんじん・にんにくの皮をむきます



しらたきを切ります

ジャガイもの芽を取り除きます



ピーマンをゆでます

バーベキューソース炒めを作り、クラスごとの食缶に量って配食します

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)

●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。

●ジャガイものソテーの作り方

- 1 しらたきを切り、下ゆでする。
- 2 ジャガイモを切る。
- 3 油を熱し、しらたきを炒め、ジャガイモを入れて炒め、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



給食室の様子



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いちよう	15
にんじん	3mmいちよう	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

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

●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。参考に見てみてくださいね。

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