

横浜市立洋光台第二小学校の給食



ロールパン ぎゅうにゅう	
かわりごもくまめ くきわかめスープ	
ラフランスゼリー	
●変わり五目豆	●茎わかめスープ
だいず 17	木綿豆腐 10
豚肉 10	もやし 25
凍り豆腐 3	ねぎ 12
じゃがいも 40	にんじん 5
揚げ油（米油）	茎わかめ 5
にんじん 15	しょうゆ 0.7
ピーマン 5	塩 0.7
こんにやく 10	こしょう 0.02
米油 0.5	ごま油 0.3
しょうゆ 4.8	チキンブイヨン 20
砂糖 2	水 95
みりん 0.8	●ラフランスゼリー
水 25	60

※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

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°C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、だいずを入れて煮る。
- 9 材料に味がしみたら、凍り豆腐・じゃがいもを入れる。
- 10 ピーマンを入れる。

茎わかめスープ

- 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 ねぎ・にんじんを切る。
- 4 くきわかめを洗い、切る。
- 5 水・チキンブイオンに、にんじん・もやしを入れ、煮えたら調味する。
- 6 豆腐を入れる。
- 7 くきわかめ・ねぎを入れる。
- 8 ごま油を入れる。



だいず・ピーマンをゆでます



じゃがいもを揚げます

変わり五目豆を作ります

茎わかめスープを作ります





横浜市立洋光台第二小学校の給食

献立名

チーズパン
牛乳
米粉トマトシチュー
野菜ソテー
りんご



米粉トマトシチューの作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
鶏肉		25
ワイン(白)		1
じゃがいも	1.5cm角	40
たまねぎ	2cm角	55
カットトマト(缶)		30
にんじん	8mmいちょう	20
にんにく	みじん	0.3
米油		0.7
トマトケチャップ		8
中濃ソース		2.5
塩		0.5
こしょう		0.03
バター		0.5
米粉		2
水		40

給食室をのぞいてみよう



野菜は流水で3回洗います



りんごの皮をむき、1/6に切ります



じゃがいもの芽を取り除きます



野菜ソテーを作ります



- 1 カットトマト(缶)を別容器にあける。
- 2 にんじん・たまねぎ・じゃがいも・にんにくを切る。
- 3 釜に油を入れ、弱火でにんにくを炒め、たまねぎを入れ、よく炒める。
- 4 鶏肉を入れ、ワインをふり入れながら炒め、にんじん・じゃがいもを入れてさらに炒め、水を加えて煮込む。
- 5 煮えたら、カットトマトと残りの調味料を入れて、弱火で煮込む。
- 6 水で溶いた米粉・溶かしバターを入れる。



キャベツを下ゆでします

米粉トマトシチューを作ります



横浜市立洋光台第二小学校の給食

2021年
10月



献立名

ごはん 牛乳 豚肉のごままぶし 豆乳みそ汁



豆乳みそ汁		
材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		6
さつまいも	5mm ちょう	10
キャベツ	短冊	15
だいこん	5mm ちょう	10
たまねぎ	うす	10
にんじん	3mm ちょう	8
豆乳		10
淡色辛みそ		6
赤色辛みそ		2
削り節・水		100

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 キャベツ・たまねぎ・にんじん
だいこん・さつまいもを切り、
さつまいもは水につける。
- 3 だし汁に豚肉を入れ、アクを
とりながら煮る。
- 4 だいこん、にんじんを入れる。
- 5 煮えたら、たまねぎ・さつまいもを
入れる。
- 6 キャベツを入れ、煮えたら、豆乳・
みそを入れる。

まほうの
給食室をのぞいてみよう



機械や包丁を使い
野菜を切ります

しょうがの
皮をむきます



こんにゃくを下ゆでします



豚肉のごままぶし
を作ります



豆乳みそ汁を作ります



横浜市立洋光台第二小学校の給食

2020年



献立名 はいがごはん 牛乳 ツナそぼろ 五目豆 みそ汁



五目豆		
材料名	切り方	1人分(g)
だいず		10
鶏肉(小角)		8
にんじん	1cm角	8
ごぼう	1cm角	5
こんにゃく	1cm角	10
切り昆布		0.2
しょうゆ		2
砂糖		0.5
みりん		0.5
削り節・水		15



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 だいずをやわらかくゆでる。
- 2 切り昆布をもどす。
- 3 だしをとる。
- 4 こんにゃくを切り、下ゆでする。
- 5 にんじん・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
- 6 だし汁に切り昆布を入れ、やわらかくなったら、鶏肉・ごぼう・にんじん・こんにゃく・調味料を入れ、煮る。
- 7 煮えたら、だいずを入れ煮含める。

給食室の様子



機械や包丁を使い、材料を切ります



みそ汁を作ります

小町ふをもどします



五目豆を作ります



ツナそぼろを作ります



横浜市立洋光台第二小学校の給食

2019年



ごはん 牛乳 春巻 ゆで野菜 たっぶり野菜の担々スープ



給食室の様子



たっぶ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	20
こまつな	2cm	10
ねぎ	小口	10
にんじん	3mmいちよう	10
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	3cm	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

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、下ゆでする。
- 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。

●献立名●

ごはん 牛乳 春巻 ゆで野菜 たっぶり野菜の担々スープ



給食室の様子



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	15
ねぎ	小口	10
こまつな	2cm	9
しめじ	ほぐす	5
しょうが	みじん	0.3
にんにく	みじん	0.2
はるさめ	3cm	2
ごま油		0.5
トウバンジャン		0.2
◆炒りごま(白)	切る	2
◆しょうゆ		1
◆酒		0.3
◆淡色辛みそ		3
塩		0.6
豚骨・水		110

たっぶり野菜の担々スープの作り方

- 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、下ゆでする。
- 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。



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

3月10日(木)

横浜市立洋光台第二小学校の給食 Hブロック



【献立名】

- ・赤飯
- ・牛乳
- ・ほきの天ぷら
- ・きんぴら
- ・かきたま汁
- ・ごま塩



きんぴらの作り方

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
ごぼう	ささがき	20	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、ごぼうを水につける。 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 七味唐辛子を入れる。
にんじん	せん	10	
つきこんにゃく	2cm	15	
ごま油		0.5	
しょうゆ		2.5	
砂糖		1	
みりん		0.5	
酒		0.5	
七味唐辛子		0.02	
水		3	