



麦ごはん 牛乳 肉そぼろ ごまじょうゆあえ のっぺい汁



のっぺい汁

材料名	切り方	1人分 g
鶏肉		10
さといも	8 mm半月	15
だいこん	5 mmいちよう	20
ねぎ	小口	10
にんじん	5 mmいちよう	8
しょうゆ		3
食塩		0.4
でんぷん		1
削り節・水		110

（給食室での作り方を紹介します）

- 1 だしをとる。
- 2 さといも・だいこん・ねぎ・にんじんを切る。
- 3 だし汁に鶏肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- 4 だいこん・にんじん・さといもを入れ、煮えたら調味する。
- 5 水溶きでんぷんを入れ、ねぎを入れる。



野菜は流水で
3回洗います

だいこんの皮
をむきます



さといもの皮は
機械でむきます



調味料を量って
おきます



フードカッターで
ごまを切ります



削り節でだし
をとります



ごまじょうゆ
あえを作ります

のっぺい汁を
作ります



肉そぼろを作ります



もやしをゆでます



相沢小学校

の給食

11月

黒パン 牛乳
マカロニのクリーム煮
野菜ソテー
りんご



マカロニのクリーム煮		
材料	切り方	1人分g
マカロニ		20
鶏肉		20
たまねぎ	うす	45
にんじん	5mmいちょう	15
ほうれんそう	2cm	5
米油		0.7
◆小麦粉		2
◆マーガリン		2
牛乳		25
豆乳		25
脱脂粉乳		4
粉チーズ		1
食塩		0.8
こしょう		0.02
水		25

作り方	※給食室での作り方を紹介しています。
1	ほうれんそうを切り、下ゆでする。
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。
5	油を熱し、鶏肉・たまねぎ・にんじんを炒め、水を入れる。
6	煮えたら調味する。
7	ルーを入れ、牛乳・溶いた脱脂粉乳・豆乳を入れる。
8	マカロニ・粉チーズを入れる。
9	ほうれんそうを入れる。



りんごの芯を取り
1/6に切ります



野菜は流水で
3回洗います



ホワイトルー
を作ります



にんじん、
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



マカロニを
ゆでます



キャベツを
下ゆでします



野菜ソテーを
作ります



マカロニの
クリーム煮を
作ります



横浜市立相沢小学校の給食

6月



給食室をのぞいてみよう

たまねぎ、にんじんの皮をむきます



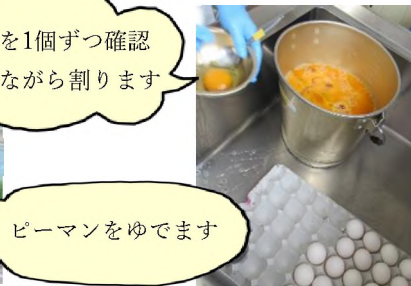
野菜は流水で3回洗います



機械や包丁を使い、野菜を切ります



卵を1個ずつ確認しながら割ります



ピーマンをゆでます

チンジャオロースーを作ります

ごはん ぎゅうにゅう
チンジャオロースー
スーラータン

●チンジャオロースー	●スーラータン
豚肉（細）	鶏卵
しょうゆ	豚肉
酒	もやし
じゃがいも	たまねぎ
たまねぎ	にんじん
ピーマン	しょうゆ
しょうが	酢
にんにく	塩
米油	こしょう
しょうゆ	ラー油
砂糖	でんぷん
塩	豚ガラスープ
こしょう	水
ごま油	
でんぷん	
水	

※給食室での作り方を紹介しています。

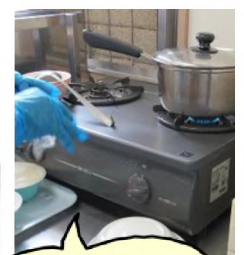
チンジャオロースー

- 1 ピーマンを切り、ゆでる。
- 2 たまねぎ・にんにく・しょうが・じゃがいもを切る。
- 3 釜に油を入れ、弱火でにんにく・しょうがを炒める。
- 4 豚肉を炒め、しょうゆ・酒をふり入れる。
- 5 たまねぎ・じゃがいもを入れて炒め、調味する。
- 6 ピーマンを入れ、水溶きでんぷんを入れる。
- 7 ごま油を入れる。

スーラータン

- 1 豚ガラスープを別容器にあける。
- 2 にんじん・たまねぎを切る。
- 3 鶏卵を割る。
- 4 水に豚肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- 5 豚ガラスープ・にんじん・たまねぎ・もやしを入れる。
- 6 煮えたら調味し、水溶きでんぷんを入れる。
- 7 鶏卵をといて流し入れる。
- 8 酢・ラー油を入れる。

スーラータンを作ります



別鍋でアレルギー除去食を作ります



横浜市立相沢小学校の給食

献立名

麦ごはん
牛乳
かつおのごまみそあえ
けんちん汁
焼きのり

かつおのごまみそあえの作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
かつお(角)		50
凍り豆腐		5
でんぶん		6
揚げ油(米油)		
炒りごま(白)		3
しょうが		0.9
しょうゆ		1.7
砂糖		1.4
甘みそ		6
酒		1
水		18

- 1 しょうがをすり、汁にする。
- 2 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 3 ごまを炒って、切りごまにする。
- 4 凍り豆腐・かつおにでんぶんをまぶし
油の温度160℃～170℃で揚げる。
- 5 調味料・水を煮立て、しょうが汁・
凍り豆腐・かつおを入れる。
- 6 ごまを入れる。

給食室をのぞいてみよう



にんじん・だいこん・
さといもの皮をむきます



機械や包丁を使い、
野菜を切ります



昆布でだしを
とります



けんちん汁
を作ります



凍り豆腐・かつおに
でんぶんをまぶし、
揚げます

かつおのごまみそあえ
を作ります



横浜市立相沢小学校の給食

2021年
10月



献立名

ぶどうパン 牛乳 米粉トマトシチュー 野菜ソテー



米粉トマトシチュー		
材料名	切り方	1人分(g)
鶏肉		20
ワイン(白)		1
じゃがいも	1.5 c m角	40
たまねぎ	2 c m角	60
カットトマト(缶)		30
にんじん	8 mm 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		0.6
こしょう		0.03
米粉		2
バター		0.5
水		30

きゅうしよくしつ
給食室をのぞいてみよう



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



調味料を量っておきます



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 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 水で溶いた米粉を入れる。
- 7 溶かしバターを入れる。

野菜ソテーを
作ります



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



横浜市立相沢小学校の給食

2020年



献立名 ごはん 牛乳 さばのたつた揚げ ほうとう みかん



ほうとう		
材料名	切り方	1人分(g)
ほうとう (冷)		30
豚肉		5
油揚げ	短冊	5
かぼちゃ (冷)		20
だいこん	5mmいちよう	10
ねぎ	ななめ	10
こまつな	2 c m	9
にんじん	3mmいちよう	5
ごぼう	さがき	5
しょうゆ		1
淡色辛みそ		5
赤色辛みそ		1
削り節・水		120

給食室の様子



削り節で
だしをとります



油揚げを
油抜きします



こまつなを
下ゆでします



ほうとうを
作ります

さばを揚げます

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 だしをとる。
- 2 ほうとうを別容器にあける。
- 3 かぼちゃを別容器にあける。
- 4 油揚げを油抜きし、切る。
- 5 こまつなを切り、下ゆでする。
- 6 ねぎ・にんじん・だいこん・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
- 7 だし汁に豚肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- 8 ごぼう・だいこん・にんじんを入れる。
- 9 煮えたら油揚げを入れ調味する。
- 10 ほうとう・かぼちゃ・ねぎを入れる。
- 11 こまつなを入れる。

横浜市立相沢小学校の給食

2019年



ごはん 牛乳 うま煮 きゅうりの梅肉あえ ふりかけ



給食室の様子



うま煮

材料名	切り方	1人分(g)
鶏肉		20
うずら卵（缶）		20
◆いか（短冊）		15
◆酒		1.5
凍り豆腐		5
じゃがいも	2 cm角	50
にんじん	乱	15
ごぼう	乱	10
しめじ	ほぐす	5
さやいんげん	1. 5 cm	3
こんにゃく	1. 5 cm角	20
しょうゆ		4.5
砂糖		2.1
みりん		1.5
塩		0.2
削り節・水		25

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 うずら卵缶をザルにあける。
- 3 こんにゃくを切り、下ゆでする。
- 4 しめじをほぐす。
- 5 さやいんげんを切り、ゆでる。
- 6 にんじん・じゃがいも・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
- 7 いかを解凍し、酒につける。
- 8 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 9 だし汁を煮立て、鶏肉を入れ、こんにゃく・ごぼう・にんじん・じゃがいもを入れる。
- 10 煮えたら調味し、凍り豆腐・いか・しめじを入れる。
- 11 うずら卵を入れ、煮含める。
- 12 さやいんげんを入れる。

横浜市立相沢小学校の給食



●献立名●

ごはん 牛乳 肉じゃが おひたし



給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		30
じゃがいも	2cm角	65
たまねぎ	くし	50
にんじん	乱	15
しらたき	3cm	30
米油		0.7
しょうゆ		6.5
砂糖		2.5
みりん		1.2
酒		1.5
塩		0.1
水		5

肉じゃがの作り方

- 1 しらたきを切り、下ゆでする。
- 2 にんじん・たまねぎ・じゃがいもを切る。
- 3 油を熱し、1/3量のたまねぎ・豚肉を炒め、にんじん・じゃがいも・しらたき・残りのたまねぎを入れ炒める。
- 4 調味料を加えてさらに炒め、水を加え煮くずれないように弱火で煮込む。

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。



6月3日(水)

横浜市立相沢小学校



【献立名】

- はいがごはん
- 牛乳
- ツナそぼろ
- 豚汁
- ぶどう豆

