



はいがごはん 牛乳 豚丼の具 ぶどう豆 みそ汁



豚丼の具

材料名	切り方	1人分 g
豚肉		45
たまねぎ	くし	50
しょうが	みじん	0.3
米油		0.7
しょうゆ		4.5
砂糖		1.6
みりん		1
酒		1.5
でんぷん		0.5
水		1

（給食室での作り方を紹介します）

- 1 たまねぎ・しょうがを切る。
- 2 釜に油を入れ、弱火でしょうがを炒め、豚肉・たまねぎを入れよく炒める。
- 3 調味料を入れて煮る。
（汁が少し残る程度）
- 4 水溶性でんぷんを入れる。



たまねぎの皮をむきます

野菜は流水で3回洗います



クラスごとに牛乳を詰め替えます



工場で炊いたごはんが届きます



ぶどう豆を作ります



みそ汁を作ります



豚丼の具を作ります



削り節でだしをとります



青木小学校

の給食



麦ごはん
牛乳
豚丼の具
えだまめ
みそ汁

豚丼の具		
材料	切り方	1人分 g
豚肉		45
たまねぎ	くし	50
しょうが	みじん	0.3
米白絞油		0.5
しょうゆ		4.6
砂糖（上白）		1.6
みりん		1
酒		1.5



作り方	※給食室での作り方を紹介しています。
1	たまねぎ・しょうがを切る。
2	釜に油を入れ、弱火でしょうがを炒め、豚肉・たまねぎを入れよく炒める。
3	調味料を入れて煮る。



野菜は流水で
3回洗います



煮干しで
だしをとります



えだまめを
ゆでます



みそ汁を作ります



豚丼の具を
作ります



横浜市立青木小学校の給食

6月



むぎごはん りゅうにゅう

ひじきごはんのぐ

きびなごフライ みそしる

●ひじきごはんの具		●みそ汁	
油揚げ	5	じゃがいも	15
凍り豆腐（細）	3	たまねぎ	25
にんじん	12	こまつな	9
ひじき	2	えのきたけ	5
ごま（白）	2	淡色辛みそ	5.5
米油	0.5	赤色辛みそ	2
しょうゆ	3.5	かたくちいわし・水	
砂糖	1.3		110
みりん	0.5		
削り節・水	10		
●きびなごフライ			
きびなごフライ	45		
揚げ油（米油）			

※給食室での作り方を紹介しています。

ひじきごはんの具

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

みそ汁

- 1 だしをとる。
- 2 こまつなを切り、下ゆでする。
- 3 じゃがいも・たまねぎ・えのきたけを切る。
- 4 だし汁にじゃがいも・たまねぎ・えのきたけを入れて煮る。
- 5 みそを入れる。
- 6 こまつなを入れる。

フードカッターで
ごまを切ります

給食室をのぞいてみよう

野菜は流水で
3回洗います機械や包丁を使い、
野菜や油揚げを
切りますひじきごはんの具のだし
を削り節でとりますみそ汁のだしは
煮干しでとりますひじきごはんの具
を作ります

みそ汁を作ります

きびなごフライ
を揚げます



横浜市立青木小学校の給食



すましそうめんの作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
そうめん		10
うずら卵 (缶)		17
鶏肉		10
こまつな	2 c m	9
にんじん	せん	7
しょうが		0.3
しょうゆ		0.8
塩		0.7
削り節・だし昆布・水		120

- 1 削り節・昆布でだしをとる。
- 2 うずら卵缶をザルにあける。
- 3 こまつなを切り、下ゆです。
- 4 にんじんを切る。
- 5 しょうがをすり、汁にする。
- 6 そうめんを1/2に折り、かためにゆで、流水でよくすすぐ。
- 7 だし汁に鶏肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- 8 にんじんを入れ、調味する。
- 9 うずら卵を入れる。
- 10 そうめん・しょうが汁を入れる。
- 11 こまつなを入れる。



給食室をのぞいてみよう



にんじんの皮をむきます



ごまを炒ります



機械や包丁を使い、材料を切ります



昆布・削り節でだしをとります



こまつなを下ゆでします



鶏ごぼうごはんの具を作ります



そうめんをゆでます

すましそうめんを作ります



横浜市立青木小学校の給食

2021年
10月



献立名

あげパン 牛乳 野菜のスープ煮



野菜のスープ煮		
材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		15
ウィンナーライス		15
じゃがいも	2 c m角	50
キャベツ	短冊	40
たまねぎ	2 c m角	35
にんじん	1 c mちょう	15
パセリ	みじん	0.4
塩		0.8
黒こしょう		0.02
チキンブイヨン		20
水		40

給食室をのぞいてみよう



牛乳を数え、クラスごとのケースに入れ替えます



じゃがいも・たまねぎの皮をむきます



野菜は流水で3回洗います

あげパンを作ります



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 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・パセリを切る。



3 水に豚肉を入れ、アクをとりながら煮る。



4 チキンブイヨン・にんじん・たまねぎ・じゃがいもを入れ煮る。



5 ウィンナーライス・キャベツを入れ、煮えたら調味する。



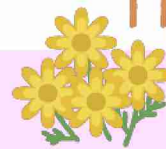
6 パセリを入れる。



横浜市立青木小学校の給食

2020年

11月



献立名 はいがごはん 牛乳 麻婆豆腐 中華あえ みかん



麻婆豆腐		
材料名	切り方	1人分(g)
木綿豆腐	1 c m角	120
豚肉（ひき）		20
にんじん	みじん	20
ねぎ	小口	15
しょうが	みじん	1
にんにく	みじん	0.1
米油		0.7
トマトケチャップ		2
しょうゆ		2.3
砂糖		1
淡色辛みそ		2
赤色辛みそ		3
テンメンジャン		1
トウバンジャン		0.3
ごま油		0.3
でんぷん		2
水		20

給食室の様子



みかんを洗い、
クラスごとに
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)



- 1 豆腐を切り、流水に通す。
- 2 ねぎ・にんじん・にんにく・しょうがを切る。
- 3 釜に油を入れ、弱火でにんにく・しょうがを炒め、トウバンジャン・ねぎを炒める。
- 4 ひき肉・にんじんを炒める。
- 5 水・調味料を入れて煮立ったら、豆腐を入れ、煮込む。
- 6 水溶きでんぷんを入れる。
- 7 ごま油を入れる。

にんじんの皮
をむきます



もやしを
下ゆでします



機械や包丁を使い、
材料を切ります



麻婆豆腐を
作ります



横浜市立青木小学校の給食

2019年



ロールパン 牛乳 カレービーンズシチュー ひじきサラダ 冷凍パイナップル



給食室の様子



カレービーンズシチュー

材料名	切り方	1人分(g)
だいず		17
豚肉		15
チーズ(角)		3
じゃがいも	1.5cm角	45
たまねぎ	1.5cm角	40
にんじん	1cm角	15
にんにく	みじん	0.1
米油		0.7
◆小麦粉		2.5
◆マーガリン		2.5
◆カレー粉		0.7
トマトケチャップ		1
中濃ソース		2
しょうゆ		1
塩		0.6
水		50

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 にんじん・たまねぎ・にんにく・じゃがいもを切る。
- 3 カレールーを作る。
- 4 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。
- 5 にんじん・じゃがいもを入れ、さらに炒め、水を入れて煮る。
- 6 煮えたらだいずを入れ、調味する。
- 7 ルーを入れ、弱火でよく煮込む。
- 8 チーズを入れる。

横浜市立青木小学校の給食



●献立名●

はいがごはん ベイスターズ^{せいせいりょう}青星寮カレー ごま酢あえ プルーンはっこう乳



給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
豚肉(厚)		40
たまねぎ	うす	70
にんじん	乱	25
しょうが	みじん	0.2
にんにく	みじん	0.1
米油		0.7
◆小麦粉		8
◆マーガリン		7
◆カレー粉		1.1
トマトケチャップ		1.5
中濃ソース		2
ウスターソース		2
しょうゆ		0.5
砂糖		0.2
ワイン(赤)		2
塩		1
クミン(パウダー)		0.3
チキンブイヨン		10
水		80

ベイスターズ青星寮カレーの作り方

- 1 チキンブイオンを別容器にあける。
- 2 たまねぎ・にんじん・にんにく・しょうがを切る。
- 3 カレールーを作る。
- 4 釜に油を入れ、たまねぎをあめ色になるまで炒める。
- 5 釜に油を入れ、弱火でしょうが・にんにくを炒め、豚肉と1/3量のカレー粉・少量の塩を加えて炒める。
- 6 にんじんを入れ、さらに炒め、水・チキンブイオン・炒めたたまねぎを入れて煮込む。
- 7 煮えたら調味料を入れる。
- 8 ルーを入れて弱火で煮込む。

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。



5月25日（水）

横浜市立青木小学校の給食 Aブロック



【献立名】

- ・ロールパン
- ・牛乳
- ・塩焼きそば
- ・中華あえ

塩焼きそばの作り方

給食の作り方です。参考に見てくださいね。

材 料	切り方	一人分 g	作り方
むし中華めん		45	1 キャベツ・にら・セロリー・ねぎ・にんじんにんにく・しょうがを切る。 2 いかを解凍し、酒につける。 3 めんを油の温度180～200℃で揚げる。 4 釜にごま油を入れ、弱火でにんにく、しょうが・ねぎ・セロリーを炒め、豚肉・にんじんいか・もやし・キャベツ・にらをよく炒め、調味する。 5 めんを入れて混ぜる。
揚げ油（米油）			
豚肉（薄切り）	こま	20	
いか	短冊	15	
酒		1	
キャベツ	短冊	50	
もやし		35	
にんじん	せん	15	
ねぎ	ななめ	15	
にら	2cm	8	
セロリー	うす	5	
しょうが	みじん	0.5	
にんにく	みじん	0.3	
ごま油		0.7	
しょうゆ		1	
塩		0.9	
こしょう		0.03	