

黒パン 牛乳 マカロニのクリーム煮 ひじきサラダ



ひじきサラダ		
材料名	切り方	1人分 g
キャベツ	せん	30
スイートコーン(ホール)		10
◆ひじき		2
◆しょうゆ		1
炒りごま(白)		2
◆米サラダ油		2.5
◆ごま油		1
◆しょうゆ		2.2
◆砂糖		0.7
◆酢		2.5
◆からし		0.04

(給食室での作り方を紹介します)

- 1 ひじきをもどし、ゆでて、水をきり、下味をつける。
- 2 ごまを炒って切りごまにする。
- 3 キャベツを切り、加熱処理する。
- 4 スイートコーン(ホール)をザルにあける。
- 5 配食直前にキャベツ・ひじきの水をきり、コーン・ごまを入れあえる。
- 6 ドレッシングソースを作り、クラスごとに配食する。



野菜は流水で
3回洗います



にんじんの
皮をむきます

機械や包丁を使い
野菜を切ります



ホワイトルーを
作ります



フードカッターで
ごまを切ります

大きなミキサーで
ドレッシングを
作ります



マカロニのクリーム煮を
作ります



ひじきを
ゆでます



別鍋でアレルギー
除去食を作ります



ひじきサラダを
作ります



の給食

麦ごはん
牛乳
豚丼の具
えだまめ
みそ汁



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



じゃがいもの芽を
取り除きます



アレルギー食材は
表示をして、わかり
やすくしています



こまつなを
下ゆでします



煮干してだしをとります



調味料を量って
おきます



アレルギー食料



洋



注

えだまめをゆでます



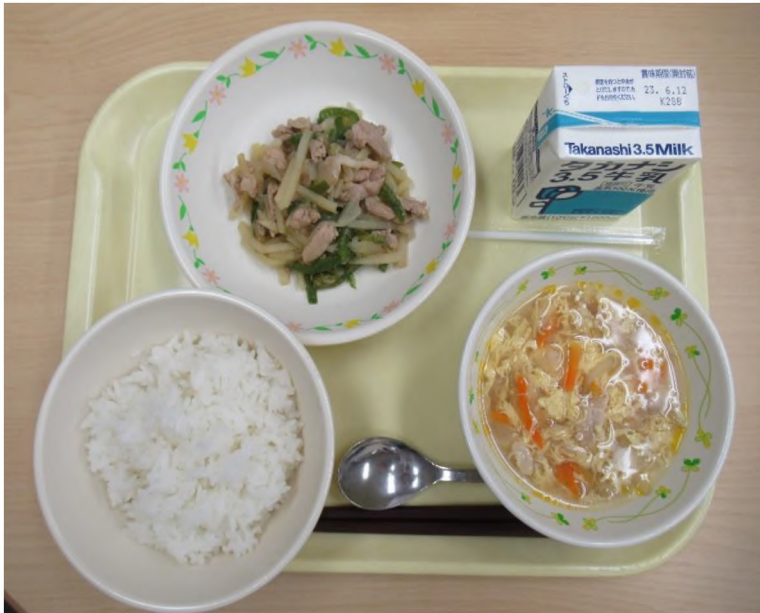
豚井の具を作ります



みそ汁を
作ります



横浜市立旭小学校の給食



ごはん りゅうにゅう

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。



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



じゃがいもの皮は機械でむき、芽を取り除きます



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

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



チンジャオロースーを作ります





横浜市立旭小学校の給食

献立名

麦ごはん
牛乳
ひじきごはんの具
きびなごフライ
みそ汁

ひじきごはんの具の作り方

(給食室での作り方です)

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	10
ひじき		2
ごま(白)		2
米油		0.5
しょうゆ		3.5
砂糖		1.4
みりん		0.5
削り節・水		10

- 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 ごまを切る。
- 6 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 7 油を熱し、ひじき・にんじんを炒め、調味料・だし汁・油揚げ・凍り豆腐を入れ、煮含める。(汁が少し残る程度)
- 8 ごまを入れる。



給食室をのぞいてみよう

じゃがいもの芽を取り除きます



野菜は流水で3回洗います



機械や包丁を使い、材料を切ります



ひじきごはんの具を作ります



こまつなを下ゆでします



きびなごフライを揚げます



みそ汁をクラスごとの食缶に秤で量って配食します



クラスごとのワゴンに給食をセットします



横浜市立旭小学校の給食



2021年



献立名

はいが食パン 牛乳 チリコンカーン アスパラガスのソテー 冷凍あんず



給食室をのそいてみよう



野菜は流水で
3回洗います



だいずをゆでます



小麦粉をから炒りします



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



アスパラガスの
ソテーを作ります



チリコンカーン		
材料名	切り方	1人分(g)
豚肉(ひき)		15
だいず		17
たまねぎ	1 c m角	55
カットトマト(缶)		35
にんじん	1 c m角	20
にんにく	みじん	0.2
マカロニ(シェル)		6
米油		0.7
小麦粉		2
トマトケチャップ		5
中濃ソース		2
しょうゆ		1
ワイン(赤)		0.5
塩		0.6
こしょう		0.02
チリパウダー		0.2
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 カットトマト(缶)を汁ごと別容器に
あける。
- 3 にんじん・たまねぎ・にんにくを切る。
- 4 マカロニをかためにゆでる。
- 5 小麦粉を色づくまでから炒りする。
- 6 釜に油を入れ、弱火でにんにくを
炒め、豚肉を炒める。
- 7 たまねぎ・にんじんを入れ、よく炒め
水を加えて煮る。
- 8 材料が煮えたらカットトマトを入れて
調味し、だいずを入れ煮る。
- 9 小麦粉をふり入れ、弱火で煮込み、
マカロニ・ワイン・チリパウダーを
入れる。



調味料を量っておきます

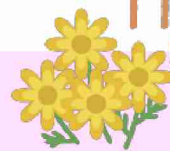
チリコンカーン
を作ります



横浜市立旭小学校の給食

2020年

11月



献立名

黒パン 牛乳 マカロニのクリーム煮 ごぼうソテー りんご



給食室の様子

マカロニのクリーム煮		
材料名	切り方	1人分(g)
マカロニ		20
鶏肉		20
たまねぎ	うす	50
にんじん	4mm ちょう	15
ほうれんそう	2cm	9
米油		0.7
◆小麦粉		2
◆バター		2
牛乳		25
豆乳		25
脱脂粉乳		4
粉チーズ		1
塩		0.8
こしょう		0.02
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 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。
- 5 油を熱し、鶏肉・たまねぎ・にんじんを炒め、水を入れて煮る。
- 6 煮えたら調味する。
- 7 ルーを入れ、牛乳と溶いた脱脂粉乳・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。

にんじんの皮をむきます

機械や包丁を使い、野菜を切ります

りんごは果物専用の機械で皮をむき、1/8に切ります

小麦粉とバターでルーを作ります

マカロニをゆでます

マカロニのクリーム煮を作ります



横浜市立旭小学校の給食

2019年



麦ごはん ポークカレー ごま酢あえ プルーンはっこう乳



給食室の様子



ポークカレー

材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		25
じゃがいも	1. 5cm角	50
たまねぎ	2cm角	60
にんじん	7mmいちょう	20
しょうが	みじん	0.3
にんにく	みじん	0.2
米油		0.7
◆小麦粉		8
◆マーガリン		7
◆カレー粉		1
トマトケチャップ		2
中濃ソース		2
しょうゆ		3
塩		0.9
水		80

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 にんじん・たまねぎ・じゃがいも・にんにく・しょうがを切る。
- 2 カレールーを作る。(◆の材料)
- 3 釜に油を入れ、弱火でにんにく・しょうがを炒め、たまねぎを入れてよく炒め、豚肉と1/3量のカレー粉・少量の塩を加えて炒める。
- 4 にんじん・じゃがいもを入れ、さらに炒め、水を加えて煮込む。
- 5 煮えたら調味料を入れる。
- 6 ルーを入れて弱火でよく煮込む。

横浜市立旭小学校の給食



●献立名●

ごはん 牛乳 親子煮 からししょうゆあえ だいずとじゃこの炒り煮



給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
鶏卵		40
鶏肉		20
凍り豆腐		3
じゃがいも	1cmいちょう	35
たまねぎ	うす	50
にんじん	3mmいちょう	12
糸みつば	2cm	3
米油		0.7
しょうゆ		5.5
砂糖		2
みりん		1
塩		0.4
削り節・水		10

親子煮の作り方

- 1 だしをとる。
- 2 糸みつば・にんじん・たまねぎ・じゃがいもを切る。
- 3 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 4 鶏卵を割る。
- 5 油を熱し、鶏肉・にんじんを炒める。
- 6 じゃがいもを炒める。
- 7 だし汁・調味料を入れ、たまねぎ・凍り豆腐を入れて煮る。
- 8 鶏卵をといて流し入れ、静かにへらを入れる。
- 9 糸みつばを入れる。

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。



10月27日（木）

横浜市立旭小学校の給食

A ブロック



【献立名】

- ・ぶどうパン
- ・牛乳
- ・いかフライ
- ・ゆで野菜
- ・中華スープ

中華スープの作り方

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
鶏卵		25	1 豚骨でスープをとる。
豚肉	こま	10	2 たまねぎ・にんじんを切る。
たまねぎ	うす	15	3 はるさめをもどし、切る。
にんじん	せん	10	4 鶏卵を割る。
はるさめ	3 cm	2	5 スープに豚肉を入れ、アクをとりながら煮る。
しょうゆ		3	6 にんじん・たまねぎを入れ、煮えたら調味する。
食塩		0.8	
こしょう		0.02	7 水溶きでんぷんを入れ、鶏卵をといて流し入れる。
でんぷん		0.8	
冷豚ガラパック		10	8 はるさめを入れる。
水		130	