

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
まぐろ油漬（フレーク）		20
まぐろ水煮（フレーク）		20
凍り豆腐（細）		3
にんじん	みじん	15
しょうが	みじん	0.5
しょうゆ		2.2
砂糖		1.4
酒		1
水		3

（給食室での作り方を紹介します）

- 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・調味料を入れる。
- 7 煮えたら、だいずを入れ煮含める。



たまねぎの皮をむきます



こんにゃくを下ゆでします



野菜は流水で3回洗います

削り節でだしをとります



だいずをゆでます



五目豆を作ります

こまつなを下ゆでします



ごはんは学校の炊飯器で炊いています



ツナそぼろを作ります



朝比奈小学校

10月Octoberの給食

麦ごはん 牛乳
肉じゃが
からしじょうゆあえ
だいずとじゃこの炒り煮

肉じゃが		
材料	切り方	1人分g
豚肉		30
じゃがいも	2 c m 角	60
たまねぎ	くし	55
にんじん	乱	20
しらたき	3 c m	20
米油		0.7
しょうゆ		5
砂糖		2
みりん		1
食塩		0.1
水		5



作り方	※給食室での作り方を紹介しています。
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。	



たまねぎの皮をむきます



からしじょうゆあえを作ります



もやしをゆでて流水で冷まします



だいずとじゃこの炒り煮を作ります



学年ごとに順番で自校炊飯をしています。この日は5年生の麦ごはんを学校の炊飯器で炊いています。



肉じゃがを作ります



横浜市立朝比奈小学校の給食



給食室をのぞいてみよう



野菜は流水で3回洗います



きびなごフライを揚げます
中まで火が通っているか
温度を確認します



パスタスープを
作ります



ロールパン りゅうにゅう

きびなごフライ

ゆでとうもろこし パスタスープ

●きびなごフライ	●パスタスープ	
きびなごフライ 45	豚肉	15
(ごまなし)	じゃがいも	20
揚げ油(米油)	キャベツ	20
	たまねぎ	15
●ゆでとうもろこし	にんじん	8
とうもろこし 1/4本	マカロニ(シェル)	4
	しょうゆ	0.9
	塩	0.7
	こしょう	0.02
	豚ガラスープ	12
	水	90

※給食室での作り方を紹介しています。

パスタスープ

- 1 豚ガラスープを別容器に入れる。
- 2 キャベツ・にんじん・たまねぎ・じゃがいもを切る。
- 3 水に豚肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- 4 豚ガラスープ・にんじん・たまねぎを入れて煮る。
- 5 マカロニを入れ、煮えたら調味する。
- 6 じゃがいも・キャベツを入れる。



とうもろこしをゆでます



横浜市立朝比奈小学校の給食



五目豆の作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
鶏肉(小角)		15
だいず		10
にんじん	1 c m角	8
ごぼう	1 c m角	8
こんにゃく	1 c m角	8
切り昆布		0.2
しょうゆ		2.3
砂糖		0.6
みりん		0.5
削り節・水		15

- 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・調味料を入れる。
- 7 煮えたら、だいずを入れ煮含める。



給食室をのぞいてみよう

だいずをゆでます



野菜は流水で3回洗います



みそ汁を作ります



ごはんは学校の炊飯器で炊いています



削り節でだしをとります



五目豆を作ります



横浜市立朝比奈小学校の給食



2021年



献立名

チーズパン 牛乳 夏野菜のスパゲティ コーンサラダ 冷凍パイナップル



夏野菜のスパゲティ		
材料名	切り方	1人分(g)
スパゲティ		25
まぐろ油漬(フレーク)		25
トマト	1.5 c m角	30
たまねぎ	うす	30
ズッキーニ	4 mm半月	20
なす	7 mm半月	15
ピーマン	せん	5
にんにく	みじん	0.5
オリーブ油		0.7
塩		0.9
こしょう		0.03
バジル(乾)		0.05

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 まぐろ油漬をザルにあける。
- 2 ピーマンを切り、ゆでる。
- 3 トマト・なす・ズッキーニ・たまねぎ・にんにくを切り、なすは水につける。
- 4 釜にオリーブ油を入れ、弱火でにんにくを炒め、たまねぎ・なす・ズッキーニを炒め、トマトを入れ調味し、まぐろ油漬を入れる。
- 5 スパゲティをかためにゆでる。
- 6 スパゲティを入れバジルを入れる。
- 7 ピーマンを入れる。

きょうしつ
給食室をのそいてみよう



野菜は流水で
3回洗います



スパゲティを
ゆでます



コーンサラダを
作ります



夏野菜のスパゲティを
クラスごとの食缶に
配食します



夏野菜のスパゲティ
を作ります



横浜市立朝比奈小学校の給食

2020年



献立名 はいがごはん 牛乳 いわしのかば焼き みそ汁



いわしのかば焼き

材料名	切り方	1人分(g)
いわし		40(2枚)
でんぷん		2
米粉		1
揚げ油 (米油)		
しょうが		0.5
しょうゆ		3.5
砂糖		2.6
みりん		0.85
でんぷん		0.2
水		8

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 しょうがをすり、汁にする。
- 2 たれを作る。
- 3 いわしにでんぷん・米粉をまぶし、油の温度160～170℃で揚げる。
- 4 いわしが熱いうちにたれをからめる。

給食室の様子



みそ汁に入る、
油揚げを
切ります



みそ汁を
作ります



削り節で
だしをとります



しょうがの
皮をむきます

いわしに、
でんぷん・米粉を
まぶし、油で揚げます



横浜市立朝比奈小学校の給食

2019年



●献立名●

丸パン 牛乳 魚フライ 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		10
じゃがいも	1.5cm角	55
たまねぎ	1.5cm角	50
キャベツ	短冊	45
にんじん	乱	15
パセリ	みじん	0.5
しょうゆ		0.5
塩		1.1
黒こしょう		0.02
豚骨・水		60

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 パセリ・キャベツ・にんじん・たまねぎ・じゃがいもを切る。
- 3 スープに豚肉を入れ、にんじん・たまねぎ・じゃがいもを入れて煮る。
- 4 煮えたらキャベツ・調味料を入れ、煮込む。
- 5 パセリを入れる。

給食室の様子



横浜市立朝比奈小学校の給食



●献立名●

麦ごはん 牛乳 ツナそぼろ 豚汁



材料名	切り方	1人分(g)
まぐろ油漬(フレーク)		25
まぐろ水煮(フレーク)		25
にんじん	みじん	15
しょうが	みじん	0.5
しょうゆ		2
砂糖		1.3
みりん		0.3
酒		1

ツナそぼろの作り方

- 1 まぐろ油漬をザルにあける。
- 2 まぐろ水煮をボールにあける。
(汁も使用する)
- 3 にんじん・しょうがを切る。
- 4 調味料・しょうが・にんじんを入れ
火にかける。煮立ったら、まぐろ水煮・
油漬を入れ、汁がなくなるまで
炒りつける。

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。



11月9日（水）

横浜市立朝比奈小学校の給食

H ブロック



【献立名】

- ・はいがごはん
- ・牛乳
- ・バーベキュー
ソース炒め
- ・和風ポトフ

バーベキューソース炒めの作り方

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
豚肉	小間	40	1 ピーマンを切り、ゆでる。
たまねぎ	うす	30	2 たまねぎ・にんじん・にんにくを切る。
にんじん	せん	15	3 釜に油を入れ、弱火でにんにくを炒め、豚肉を炒め塩をふる。
ピーマン	せん	5	4 たまねぎ・にんじんを加え炒める。
にんにく	みじん	0.5	5 調味料を入れ、よく炒める。
米油		0.7	6 ピーマンを入れる。
トマトケチャップ		4	
ウスターソース		2.5	
しょうゆ		1.8	
砂糖		0.6	
塩		0.15	
こしょう		0.02	