



横浜市立梅林小学校の給食

ロールパン 牛乳
変わり五目豆
わかめスープ



変わり五目豆		
材料	切り方	1人分 g
豚肉		20
だいず		17
凍り豆腐		3
じゃがいも	1.5 cm 角	45
揚げ油（米油）		
にんじん	1 cm 角	8
ピーマン	1 cm 角	5
こんにやく	1 cm 角	10
米油		0.5
しょうゆ		5
砂糖		2
みりん		1
水		25

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

じゃがいもの皮を
機械でむき、芽は手
作業で取り除きます

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

機械や包丁を使い
野菜を切ります

にんじん、たまねぎ
の皮をむきます

わかめスープ
を作ります

変わり五目豆
を作ります

だいずを
ゆでます

じゃがいもを
揚げます





はいがごはん 牛乳 豚肉と野菜のしょうが炒め とうがんのすまし汁 納豆



とうがんのすまし汁

材料名	切り方	1人分 g
鶏肉		10
木綿豆腐	1 c m 角	10
とうがん	1 c m ちょう	10
こまつな	2 c m	9
ねぎ	小口	8
えのきたけ	2 c m	8
にんじん	せん	5
しょうが		0.3
しょうゆ		0.7
酒		1
食塩		0.8
削り節・だし昆布・水		110

（給食室での作り方を紹介します）

- 1 削り節・昆布でだしをとる。
- 2 豆腐を切り、流水に通す。
- 3 こまつなを切り、下ゆでする。
- 4 とうがん・にんじん・ねぎ・えのきたけを切る。
- 5 しょうがをすり、汁にする。
- 6 だし汁に鶏肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- 7 にんじん・とうがんを入れ、煮えたら調味し、豆腐・えのきたけ・ねぎを入れる。
- 8 しょうが汁・こまつなを入れる。



豆腐を別容器に移し替えて、調理室内に運びます



たまねぎの皮をむきます



納豆が届き、クラスごとに詰め替えます



とうがんの皮をむきます



とうがんのすまし汁を作ります



昆布・削り節でだしをとります



野菜裁断機でたまねぎを切ります



クラスごとに牛乳を詰め替えます



キャベツを下ゆでします



豚肉と野菜のしょうが炒めを作ります

梅林小学校

の給食

5月



あげパン
牛乳
野菜のスープ煮
メロン



野菜のスープ煮

材料	切り方	1人分 g
豚肉（厚）		25
じゃがいも	1.5 cm 角	50
たまねぎ	1.5 cm 角	45
キャベツ	短冊	35
にんじん	小さめ乱	15
しょうゆ		0.5
酒		1
食塩		0.9
黒こしょう		0.02
チキンブイヨン		15
水		55

作り方

※給食室での作り方を紹介しています。

- 1 チキンブイヨンと別容器にあける。
- 2 キャベツ・にんじん・たまねぎ・じゃがいもを切る。
- 3 水に豚肉を入れ、アクを取りながら煮る。
- 4 チキンブイヨン・にんじん・たまねぎ・じゃがいもを入れて煮る。
- 5 キャベツを入れ、煮えたら調味する。

メロンを1/8に
切ります



機械や包丁を使い、
野菜を切ります



野菜は流水で
3回洗います



にんじんの皮を
むきます



野菜のスープ煮
を作ります



回転釜で
コッペパンを揚げ、
あげパンを作ります



横浜市立梅林小学校の給食


4月


ごはん ぎゅうにゅう

マーボ豆腐 ちゅうかあえ

オレンジゼリー

●麻婆豆腐		ごま油	0.3
木綿豆腐	120	でんぷん	2
豚肉（ひき）	20	水	20
にんじん	15	●中華あえ	
ねぎ	15	もやし	45
しょうが	0.8	きゅうり	10
にんにく	0.2	にんじん	5
米油	0.7	ごま（白）	2
トマトケチャップ	2	しょうゆ	1.6
しょうゆ	3	砂糖	0.9
砂糖	1	酢	2
淡色辛みそ	3	塩	0.2
赤色辛みそ	2	ごま油	0.3
テンメンジャン	1	●オレンジゼリー	
トウバンジャン	0.3		40

※給食室での作り方を紹介しています。

麻婆豆腐

- 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。

中華あえ

- 1 甘酢を作る。
- 2 ごまは炒って切りごまにする。
- 3 きゅうり・にんじんを切り、加熱処理する。
- 4 もやしをゆでる。
- 5 配食直前に野菜の水をきり、甘酢・ごま・ごま油を入れあえる。

給食室をのぞいてみよう

野菜は流水で
3回洗いますにんじんの皮を
むきますしょうが・
にんにくの
皮をむきます機械や包丁を使い、
材料を切りますクラスごとに
牛乳を詰め替えます

もやしをゆでます

麻婆豆腐を
作りますきゅうりを加熱処理
します

中華あえを作ります

※加熱処理とは・・・
湯の温度85℃以上で
30秒以上ゆでること



横浜市立梅林小学校の給食



鶏肉とこまつなのスパゲティの作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
スパゲティ		35
鶏肉		20
ワイン(白)		1
たまねぎ	うす	40
こまつな	2 c m	15
しめじ	ほぐす	7
にんにく	みじん	0.5
オリーブ油		0.7
しょうゆ		1.5
塩		0.9
黒こしょう		0.02
輪とうがらし		0.01

- 1 こまつなを切り、ゆでる。
- 2 たまねぎ・にんにくを切る。
- 3 しめじをほぐす。
- 4 釜にオリーブ油を入れ、弱火で輪とうがらし・にんにくを炒め、鶏肉を炒めながらワインをふり入れる。
- 5 たまねぎ・しめじを炒め、調味する。
- 6 スパゲティをかためにゆでる。
- 7 スパゲティを入れる。
- 8 こまつなを入れる。



給食室をのぞいてみよう



果物・野菜は流水で3回洗います



にんにくの皮をむきます



ミックスビーンズを下ゆでします



ミックスビーンズソテーを作ります



キャベツを下ゆでします



スパゲティをゆでます



鶏肉とこまつなのスパゲティを作ります



横浜市立梅林小学校の給食

2021年
10月



献立名

はいがごはん ビーフカレー ごま酢あえ プルーンはっこう乳



ごま酢あえ		
材料名	切り方	1人分(g)
きゅうり	2 mm 輪	10
切干しだいこん	3 c m	6
ごま (白)		3
しょうゆ		2.5
砂糖		2
酢		2.5
塩		0.1

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 甘酢を作る。
- 2 切干しだいこんをもどして切り、再沸騰するまでゆでる。
- 3 ごまを炒って切りごまにする。
- 4 きゅうりを切り、加熱処理する。
- 5 切干しだいこんを甘酢であえ30分程度つける。
- 6 配食直前にきゅうりの水をきり、ごまを入れあえる。

きゅうりしくつ
給食室をのぞいてみよう



たまねぎの皮をむきます



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



カレールーを作ります



ビーフカレーを作ります



切干しだいこんをゆでてから流水で冷まします



きゅうりを加熱処理します



ごま酢あえを作ります



※加熱処理とは・・・湯の温度85℃以上で30秒以上ゆでること。

横浜市立梅林小学校の給食

2020年



献立名 はいがパン 牛乳 チリコンカーン キャベツサラダ



給食室の様子

チリコンカーン		
材料名	切り方	1人分(g)
牛肉(ひき)		20
だいず		17
たまねぎ	1 cm角	35
トマト(缶)		30
にんじん	1 cm角	12
パセリ	みじん	0.8
にんにく	みじん	0.2
マカロニ(シェル)		8
米油		0.7
小麦粉		1.5
トマトケチャップ		5
中濃ソース		2
しょうゆ		0.8
ワイン(赤)		1
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げる。
- 3 パセリ・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、ひき肉を炒める。
- 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。
- 10 パセリを入れる。



たまねぎの皮をむき、包丁で切ります



キャベツを加熱処理します

※加熱処理とは・・・湯の温度85℃以上で30秒以上ゆでること。



キャベツサラダを作ります



チリコンカーンを作ります

横浜市立梅林小学校の給食



ごはん 牛乳 ハンバーグ和風ソース きんぴら みそ汁



きんぴら

材料名	切り方	1人分(g)
ごぼう	さがき	25
にんじん	せん	15
つきこんにゃく	3cm	15
ごま(白)		2
ごま油		0.5
しょうゆ		2.7
砂糖		1.3
酒		0.5
七味唐辛子		0.01
水		3

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 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、ごぼうは水につける。
- 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 ごま・七味唐辛子を入れる。

給食室の様子



横浜市立梅林小学校の給食

10月 2018

●献立名●

はいがごはん ビーフカレー 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)
牛肉		25
じゃがいも	1.5cm角	50
たまねぎ	2cm角	60
にんじん	8mmいちょう	15
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
トマトケチャップ		2
中濃ソース		3
しょうゆ		2
塩		1.1
水		80

ビーフカレーの作り方

- 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。
- 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、牛肉と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。



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19日（木）

横浜市立梅林小学校の給食 Hブロック



【献立名】

- ・はいがパン
- ・牛乳
- ・ハンバーグ
てりやきソース
- ・ボイルドキャベツ
- *元気さくさく
豆乳スープ



ハンバーグてりやきソースの作り方

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
ハンバーグ		80	1 釜に調味料を煮たて、水溶きでんぷんを加えソースを作る。 2 ハンバーグを蒸す。 3 バットにハンバーグを並べ、ソースをかける。
しょうゆ		3	
砂糖		2	
みりん		1	
でんぷん		0.5	
水		10	

*独自献立「元気さくさく豆乳スープ」 はま菜ちゃん料理コンクール応募作品を実施しました。

