



ロールパン 牛乳 ソース焼きそば 中華あえ グレープゼリー



ソース焼きそば

材料名	切り方	1人分 g
蒸し中華めん		45
揚げ油（米油）		
豚肉		20
キャベツ	短冊	50
もやし		40
たまねぎ	うす	30
にんじん	せん	15
にら	2 c m	5
青のり		0.2
米油		0.7
中濃ソース		5
ウスターソース		8
食塩		0.4
こしょう		0.02

（給食室での作り方を紹介します）

- 1 キャベツ・にら・にんじん・たまねぎを切る。
- 2 めんを油の温度180～200℃で揚げる。
- 3 油を熱し、豚肉・にんじん・たまねぎ・もやし・キャベツ・にらを炒め、調味する。
- 4 めん・青のりを入れる。



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



だいこんを加熱処理し流水で冷めます



※加熱処理とは…
湯の温度85℃以上で30秒以上ゆでること



フードカッターでごまを切ります



中華あえを作ります



ソース焼きそばを作ります



中華めんを揚げます



仏向小学校

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



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





横浜市立仏向小学校の給食



ココアブレッド ギョウにゅう

マカロニのグラタン

ごぼうソテー りんご

学校独自の献立です

●マカロニグラタン		●ごぼうソテー	
マカロニ	20	ごぼう	25
鶏肉	20	にんじん	10
たまねぎ	50	スイートコーン	5
にんじん	15	にんにく	0.1
ほうれんそう	8	米油	0.5
米油	0.7	塩	0.2
小麦粉	2	こしょう	0.02
バター	2		
牛乳	20	●りんご	1/8個
豆乳	20		
脱脂粉乳	4		
粉チーズ	2.5		
塩	0.6		
こしょう	0.02		
水	35		
パン粉	1.6		

※給食室での作り方を紹介しています。

マカロニグラタン

- 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・ほうれんそうを入れる。
- 9 バットにクラスごとに配食する。
- 10 パン粉に粉チーズを混ぜる。
- 11 9に10をかけ、ホット230℃10分焼く。

ごぼうソテー

- 1 スイートコーン（ホール）をザルにあける。
- 2 にんじん・にんにく・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
- 3 釜に油を入れ、弱火でにんにくを炒め、ごぼう・にんじんを炒める。
- 4 火が通ったら、コーンを入れ、調味する。

別鍋でアレルギー除去食を作ります



給食室をのぞいてみよう

りんごの皮をむき、
1/8に切ります



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

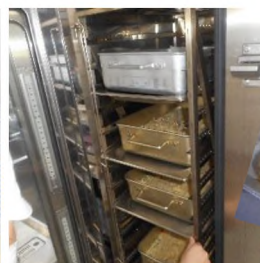


マカロニをゆでます



マカロニグラタン
を作ります

ごぼうソテーを
作ります





横浜市立仏向小学校の給食



ベイスターズ青星寮カレーの作り方

(給食室での作り方です)

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		0.1
ワイン(赤)		2
塩		0.9
クミン(パウダー)		0.2
チキンブイヨン		10
水		80

- 1 チキンブイヨンを別容器にあける。
- 2 にんじん・たまねぎ・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・チキンブイヨン・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。



給食室をのぞいてみよう

にんじんの一部を
星形に切ります



たまねぎをあめ色に
なるまで炒めます



ごま酢あえを
作ります



フードカッターで
ごまを切ります



ベイスターズ青星寮
カレーを作ります

横浜市立仏向小学校の給食

2021年
5月



献立名

麦ごはん 牛乳 生揚げと豚肉のみそ炒め 茎わかめスープ



生揚げと豚肉のみそ炒め		
材料名	切り方	1人分(g)
◆生揚げ	2 cm角	40
◆しょうゆ		1.2
◆砂糖		1.2
◆水		8
豚肉		20
しょうゆ		0.3
酒		1
たまねぎ	2 cm角	50
にんじん	3 mm いちょう	10
チンゲンサイ	2 c m	7
しょうが	みじん	1
米油		0.7
しょうゆ		0.5
赤色辛みそ		3
トウバンジャン		0.2
でんぷん		0.5
水		5

給食室をのぞいてみよう

にんじん・たまねぎの皮をむきます



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 生揚げを油抜きして切り、別煮する。
- 2 チンゲンサイ(葉とともに分ける)・にんじん・たまねぎ・しょうがを切る。
- 3 釜に油を入れ、弱火でしょうがを炒め、トウバンジャンを入れる。
- 4 豚肉を炒め、酒・しょうゆをふり入れる。
- 5 たまねぎ・にんじんを入れてよく炒め、調味する。
- 6 チンゲンサイのもとを入れ炒め、火が通ったら、葉を入れる。
- 7 水溶きでんぷんを入れ、生揚げを入れる。

機械や包丁を使い材料を切ります



生揚げを熱湯を通して油抜きし、角切りにして別煮します



茎わかめスープを作ります
出来上がりの温度を確認します

生揚げと豚肉のみそ炒めを作ります



横浜市立仏向小学校の給食

2020年



献立名

ロールパン 牛乳 ペンネミートソース コーンサラダ



給食室の様子

ペンネミートソース		
材料名	切り方	1人分(g)
マカロニ (ペンネ)		30
豚肉 (ひき)		20
たまねぎ	みじん	50
トマト (缶)		30
にんじん	みじん	15
セロリ	みじん	3
エリンギ	粗みじん	3
パセリ	みじん	0.8
にんにく	みじん	0.1
オリーブ油		0.7
トマトケチャップ		10
中濃ソース		3
ワイン(赤)		0.5
食塩		0.4
こしょう		0.02

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 カットトマト缶を汁ごと別容器に
あける。
- 2 エリンギ・セロリ・パセリ・にんじん・
たまねぎ・にんにくを切る。
- 3 釜にオリーブ油を入れ、弱火でにんにく
を炒め、セロリ・ひき肉・たまねぎ・
にんじん・エリンギをよく炒め、
カットトマト・調味料を入れてよく
煮込む。
- 4 ペンネをかためにゆでる。
- 5 ソースにペンネを入れ、パセリを
入れる。
(学校独自で、乾燥大豆を加えています)



野菜裁断機で
野菜を切ります



回転釜で
作ります



サラダのキャベツを
ゆでています



乾燥大豆を
ミキサーにかけ
細かくして
ソースに入れました

横浜市立仏向小学校の給食

2019年



ごはん 牛乳 あじのピリ辛ソース ゆで野菜 卵とトマトのスープ



給食室の様子



あじのピリ辛ソース		
材料名	切り方	1人分(g)
あじ切り身		50
でんぷん		2
米粉		1
揚げ油（米油）		
◆ねぎ	みじん	6
◆しょうが	みじん	0.5
◆にんにく	みじん	0.1
◆ごま油		0.2
◆しょうゆ		1.8
◆砂糖		2
◆酢		2
◆トウバンジャン		0.08
◆水		10

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 ねぎ・にんにく・しょうがを切る。
- 2 釜にごま油を入れ、弱火でにんにく・しょうが・トウバンジャン・ねぎを炒め水と調味料を入れて、ピリ辛ソースを作る。
- 3 あじにでんぷん・米粉をまぶし、油の温度160～170℃で揚げる。
- 4 あじが熱いうちに、ピリ辛ソースをかける。



横浜市立仏向小学校の給食



●献立名●

ごはん 牛乳 豚肉のごままぶし とうがんのすまし汁

給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		45
にんじん	せん	9
ごぼう	さがき	7
しょうが	みじん	1.2
つきこんにゃく	3cm	20
ごま(白)	切る	7
しょうゆ		5
砂糖		2.7
みりん		1
酒		2

豚肉のごままぶしの作り方

- 1 つきこんにゃくを切り、下ゆでする。
- 2 にんじん・しょうが・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
- 3 ごまを切る。
- 4 調味料を煮立たせ、しょうが・豚肉・を入れてほぐし、つきこんにゃく・ごぼう・にんじんを入れ、汁がなくなるまで炒りつける。
- 5 ごまを入れる。

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。



1月18日(月)

横浜市立仏向小学校の給食

Cブロック



【献立名】

- はいがごはん
- 牛乳
- 麻婆豆腐
- 中華あえ



麻婆豆腐の作り方

給食の作り方です。参考してみてくださいね。

材料	切り方	一人分 g	作り方
木綿豆腐	1cm角	120	1 豆腐を切り、流水に通す。
豚肉(ひき)		20	2 ねぎ・にんじん・にんにく・しょうがを切る。
にんじん	みじん	15	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。
ねぎ	小口	15	4 ひき肉・にんじんを炒める。
しょうが	みじん	1	5 水・調味料を入れて煮立ったら、豆腐を入れ、煮込む。
にんにく	みじん	0.1	6 水溶きでんぷんを入れる。
米油		0.7	7 ごま油を入れ、火を止める。
トマトケチャップ		2	
しょうゆ		4	
砂糖		1	
淡色辛みそ		4	
赤色辛みそ		2	
テンメンジャン		1	
トウバンジャン		0.3	
ごま油		0.5	
でんぷん		2	
水		20	