



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。



野菜は流水で
3回洗います



たまねぎの皮を
むきます



削り節で
だしを
とります



豚丼の具を
作ります



だいずを
ゆでます



ぶどう豆を作ります

みそ汁を作ります



荏子田小学校

10月 の給食

ぶどうパン 牛乳
きのこスパゲティ
コーンサラダ
チーズ



きのこスパゲティ		
材料	切り方	1人分 g
スパゲティ		30
まぐろ油漬（フレーク）		20
たまねぎ	うす	50
しめじ		10
えのきたけ	2 c m	10
こまつな	2 c m	9
にんにく	みじん	0.2
オリーブ油		0.7
しょうゆ		2.2
食塩		0.6
黒こしょう		0.03

- 作り方
- ※給食室での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

こまつなを切り、ゆでる。
- 3

えのきたけを切り、しめじをほぐす。
- 4

たまねぎ・にんにくを切る。
- 5

釜にオリーブ油を入れ、弱火でにんにくを炒め、たまねぎを炒め、しめじ・えのきたけを入れる。
- 6

まぐろ油漬を入れ、調味する。
- 7

スパゲティをかためにゆでる。
- 8

スパゲティを入れる。
- 9

こまつなを入れる。



大きなミキサーで
ドレッシングソースを
作ります



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



きゅうり・キャベツ
を加熱処理します



コーンサラダを
作ります



スパゲティを
ゆでます

※加熱処理とは・・・
湯の温度85℃以上で
30秒以上ゆでること



きのこスパゲティ
を作ります



横浜市立荏子田小学校の給食



ごはん ぎゅうにゅう

にくじゃが きゅうりのばいにくあえ

だいずとじゃこのいりに

●肉じゃが		しょうゆ	0.3
牛肉	30	みりん	0.3
じゃがいも	65	塩	0.05
たまねぎ	50		
にんじん	20	●だいずと	
つきこんにゃく	30	じゃこの炒り煮	
米油	0.7	だいず（水煮）	13
しょうゆ	5	ちりめんじゃこ	3
砂糖	2	ごま（白）	2
みりん	0.5	米油	0.2
塩	0.1	しょうゆ	0.7
水	5	砂糖	0.6
		酒	1
		水	0.8
●きゅうりの梅肉あえ			
きゅうり	50		
梅干し（ペースト）	1.5		

※給食室での作り方を紹介しています。

肉じゃが

- 1 つきこんにゃくを切り、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・牛肉を炒め、にんじん・じゃがいも・つきこんにゃく・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。

きゅうりの梅肉あえ

- 1 しょうゆ・みりんをひと煮立ちさせる。
- 2 きゅうりを切り、加熱処理する。
- 3 梅干し（ペースト）を調味料でのばす。
- 4 配食直前にきゅうりの水をきり、塩をふり、調味料であえる。

だいずとじゃこの炒り煮

- 1 だいずを別容器にあげる。
- 2 ちりめんじゃこを熱湯に通し、弱火でから炒りする。
- 3 油を熱し、だいずを炒め、調味料・水を入れる。
- 4 調味料が煮ついたら、ちりめんじゃこを入れ、混ぜ合わせる。
- 5 ごまを入れる。（やわらかめに仕上げる）

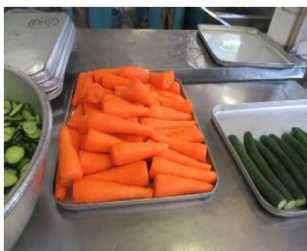


給食室をのぞいてみよう

じゃがいもの芽を取り除きます



たまねぎの皮をむきます



きゅうりを加熱処理します

※加熱処理とは・・・
湯の温度85℃以上で
30秒以上ゆでること

きゅうりの梅肉あえを作ります



だいずとじゃこの炒り煮を作ります



肉じゃがを作ります





横浜市立荏子田小学校の給食



卵とトマトのスープの作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
鶏卵		20
木綿豆腐	1 c m角	20
豚肉		5
トマト	1. 5 c m角	25
たまねぎ	うす	15
こまつな	2 c m	10
しょうが		0.3
糸寒天		0.3
しょうゆ		1
酒		0.5
塩		0.85
こしょう		0.02
でんぷん		1
豚ガラスープ		10
水		100

- 1 豆腐を切り、流水に通す。
- 2 豚ガラスープを別容器にあける。
- 3 こまつなを切り、下ゆです。
- 4 トマト・たまねぎを切る。
- 5 しょうがをすり、汁にする。
- 6 糸寒天を洗い、しぼる。
- 7 鶏卵を割る。
- 8 水に豚肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- 9 豚ガラスープ・たまねぎを入れ、煮えたらトマトを入れ調味し、豆腐・水溶きでんぷんを入れる。
- 10 鶏卵をといて流し入れる。
- 11 しょうが汁・糸寒天・こまつなを入れる。



給食室をのぞいてみよう



別鍋で、アレルギー除去食を作ります



卵とトマトのスープを作ります



横浜市立荇子田小学校の給食

2021年
5月



献立名

麦ごはん 牛乳 回鍋肉 中華スープ アイスクリーム



回鍋肉		
材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		25
しょうゆ		0.5
酒		0.5
キャベツ	3 c m角	65
ねぎ	ななめ	10
ピーマン	1.5 c m角	7
赤ピーマン	1.5 c m角	5
しょうが	みじん	0.2
にんにく	みじん	0.1
米油		0.7
◆しょうゆ		3.5
◆砂糖		1.1
◆赤色辛みそ		2
◆酒		1
◆テンメンジャン		1
トウバンジャン		0.2
でんぶん		1
水		2

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



たまねぎの皮を
むきます



こまつなを下ゆでします



調味料を量っておきます



卵を1個ずつ確認
しながら割ります



中華スープを
作ります



回鍋肉を作ります

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 キャベツを切り、下ゆでする。
- 2 ピーマン・赤ピーマン・ねぎ・
にんにく・しょうがを切る。
- 3 調味料(◆)を合わせておく。
- 4 釜に油を入れ、弱火でにんにく・
しょうがを炒め、トウバンジャンを炒める。
- 5 豚肉を炒め、酒・しょうゆを
ふり入れる。
- 6 ねぎ・ピーマン・赤ピーマンを入れて
炒め、合わせ調味料を入れる。
- 7 キャベツを入れ、水溶きでんぶんを
入れる。

横浜市立荏子田小学校の給食

8月

2020年



献立名

鶏ごぼうごはん（麦ごはん） 牛乳 ジャがいものそぼろ煮



給食室の様子



ジャがいもの皮をむき、芽を取り除きます



ごぼうをさがきにします



回転釜で鶏肉を炒めます



ジャがいものそぼろ煮を作ります



出来上りの温度を確認します



鶏ごぼうごはんの具

材料名	切り方	1人分(g)
鶏肉		30
油揚げ	せん	8
ごぼう	さがき	20
にんじん	せん	20
米油		0.7
しょうゆ		3
砂糖		2
酒		2
塩		0.15
水		8

ジャがいものそぼろ煮

材料名	切り方	1人分(g)
豚肉（ひき）		10
ジャがいも	1.5 c m角	60
にんじん	せん	5
しょうが	みじん	0.2
米油		0.7
しょうゆ		3
砂糖		1
みりん		0.6
でんぷん		0.3
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）

●鶏ごぼうごはんの具の作り方

- 1 油揚げを油抜きし、切る。
- 2 にんじん・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
- 3 油を熱し、鶏肉を炒め、ごぼう・にんじんを入れ、炒める。
- 4 調味料・水・油揚げを入れて煮含める。（汁が少し残る程度）

●ジャがいものそぼろ煮の作り方

- 1 ジャがいも・にんじん・しょうがを切る。
- 2 釜に油を入れ、弱火でしょうがを炒め、ひき肉・にんじんを炒め調味し、水を入れて煮る。
- 3 ジャがいもを入れ煮含める。
- 4 水溶きでんぷんを入れる。



横浜市立桂子田小学校の給食

2019年



ひじきごはん（はいがごはん） 牛乳 きびなごフライ けんちん汁



けんちん汁

材料名	切り方	1人分(g)
木綿豆腐	1 cm角	20
油揚げ	短冊	5
だいこん	5mmいちよう	15
にんじん	3mmいちよう	10
ごぼう	ささがき	8
ねぎ	小口	8
こんにゃく	短冊	10
ごま油		0.7
しょうゆ		4
塩		0.35
削り節・だし昆布・水		110

給食室の様子



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 削り節・昆布でだしをとる。
- 2 豆腐を切り、流水に通す。
- 3 油揚げを油抜きし、切る。
- 4 こんにゃくを切り、下ゆでする。
- 5 ねぎ・だいこん・にんじん・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
- 6 ごま油を熱し、ごぼう・こんにゃく・にんじん・だいこんを炒め、だし汁を入れる。
- 7 煮えたら調味し、豆腐・油揚げ・ねぎを入れる。



横浜市立桂子田小学校の給食



2018

●献立名●

ごはん 牛乳 ハンバーグ和風ソース きんぴら みそ汁



給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
ごぼう	ささがき	20
にんじん	せん	10
つきこんにゃく	3cm	15
ごま(白)	切る	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

きんぴらの作り方

- 1 つきこんにゃくを切り、下ゆでする。
- 2 にんじん・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
- 3 ごまを切る。
- 4 ごま油を熱し、ごぼう・つきこんにゃく・にんじんを炒める。
- 5 水を入れて、火が通ったら調味する。
- 6 七味唐辛子・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

3月9日（水）

横浜市立荏子田小学校の給食

Dブロック



【献立名】

- ・麦ごはん
- ・ポークカレー
- ・甘酢あえ
- ・プルーン
はっこう乳



甘酢あえの作り方

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
きゅうり	2mm輪	10	1 甘酢を作る。
割干しだいこん		6	2 割干しだいこんをもどし、再沸騰するまでゆでる。
しょうゆ		3	3 きゅうりを切り、加熱処理する。
砂糖		2.7	4 割干しだいこんを甘酢であえ、30 分程度つける。
酢		3	5 配食直前にきゅうりの水をきり、あえる。
塩		0.05	