



麦ごはん 牛乳 親子丼の具 みそ汁 黒みつかん



親子丼の具

材料名	切り方	1人分 g
鶏卵		30
鶏肉		20
凍り豆腐（細）		3
たまねぎ	うす	40
にんじん	3mm ちょう	10
しょうゆ		4.3
砂糖		1.5
みりん		0.6
食塩		0.1
削り節・水		10

（給食室での作り方を紹介します）

- 1 だしをとる。
- 2 にんじん・たまねぎを切る。
- 3 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 4 鶏卵を割る。
- 5 だし汁と調味料を煮立て、鶏肉・にんじんを入れて煮る。
- 6 にんじんが煮えたら、たまねぎ・凍り豆腐を入れる。
- 7 鶏卵をといて流し入れ、静かにへらをいれる。



じゃがいもの芽を取り除きます



肉に骨などが入っていないか、検品しています



削り節でだしをとります



卵を1個ずつ確認しながら割ります



黒みつかんを作ります



こまつなを下ゆでします



みそ汁を作ります



クラスごとに牛乳を詰め替えます



別鍋でアレルギー除去食を作ります



親子丼の具を作ります

原小学校

の給食

12月



はいがごはん 牛乳
ツナそぼろ
五目豆
みそ汁



五目豆		
材料	切り方	1人分g
だいず		10
鶏肉（小角）		8
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
しょうゆ		2
砂糖		0.5
みりん		0.5
削り節・水		15

作り方	※給食室での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	だしをとる。
3	こんにゃくを切り、下ゆでする。
4	にんじん・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
5	だし汁に鶏肉を入れ、ごぼう・にんじん・こんにゃく・調味料を入れる。
6	煮えたら、だいずを入れ煮含める。



にんじん、だいこん、
しょうがの皮をおきます



だいずを
ゆでます



クラスごとに
牛乳を詰め替えます



機械や包丁を使い
材料を切ります



ツナそぼろを
作ります



削り節でだしをとります



五目豆を
作ります



みそ汁を
作ります



横浜市立原小学校の給食

1月



ごはん ぎゅうにゅう

とんカツ ボイルドキャベツ

みそしる

●とんカツ		●みそ汁	
豚肉（切身）	50	だいこん	30
塩	0.2	にんじん	8
こしょう	0.02	ねぎ	7
小麦粉	8	わかめ（生）	2
水	10	淡色辛みそ	6
パン粉	13	赤色辛みそ	2
揚げ油（米油）		削り節・水	120
中濃ソース	2		
ウスターソース	2		
●ボイルドキャベツ			
キャベツ	45		

※給食室での作り方を紹介しています。

とんカツ

- 1 豚肉に下味をつける。
- 2 衣を作る。
- 3 豚肉に衣をつけ、パン粉をつける。
- 4 油の温度170～180℃で揚げる。
- 5 ソースを混ぜ合わせ、クラスごとに配食する。

ボイルドキャベツ

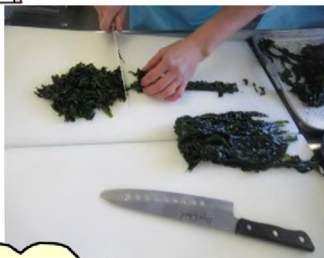
- 1 キャベツを切り、ゆでる。

みそ汁

- 1 だしをとる。
- 2 だいこん・にんじん・ねぎ・わかめを切る。
- 3 だし汁にだいこん・にんじんを入れて煮る。
- 4 煮えたら、みそ・ねぎ・わかめを入れる。



給食室をのぞいてみよう

とんカツを
作ります削り節で
だしをとります

キャベツをゆでます

みそ汁を
作ります



横浜市立原小学校の給食



月見汁の作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
しらたま(冷)		30
鶏肉(小角)		15
ねぎ	小口	10
こまつな	2 c m	9
にんじん	せん	8
しょうゆ		0.5
酒		1
塩		0.75
削り節・だし昆布・水		120

- 1 削り節・昆布でだしをとる。
- 2 しらたまを別容器にあける。
- 3 こまつなを切り、下ゆでする。
- 4 ねぎ・にんじんを切る。
- 5 だし汁に鶏肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- 6 にんじんを入れ、煮えたら調味し、しらたま・ねぎを入れる。
- 7 こまつなを入れる。



給食室をのぞいてみよう

にんじん・しょうがの皮をむきます



野菜は流水で3回洗います



調味料を量っておきます



肉そぼろを作ります



ごまじょうゆあえを作ります



月見汁を作ります



もやしをゆでます



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



横浜市立原小学校の給食



2021年



献立名

ぶどうパン 牛乳 きびなごフライ 焼きとうもろこし クリームスープ



クリームスープ		
材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		10
ベーコン		2
じゃがいも	7 mm ちょう	15
たまねぎ	うす	25
こまつな	2 c m	9
にんじん	3 mm ちょう	8
米油		0.7
牛乳		30
豆乳		30
脱脂粉乳		2
塩		0.7
こしょう		0.01
チキンブイヨン		20
水		40

きょうしつ
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・たまねぎの皮をむきます



スチームコンベクションオーブンで
とうもろこしを焼きます



きびなごフライを揚げます



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 チキンブイオンを別容器にあける。
- 2 こまつなを切り、下ゆでする。
- 3 にんじん・たまねぎ・じゃがいもを切る。
- 4 油を熱しベーコン・豚肉・たまねぎ・
にんじん・じゃがいもを炒め、水・
チキンブイオンを入れ、煮る。
- 5 煮えたら調味する。
- 6 牛乳・脱脂粉乳・豆乳を
入れる。
- 7 こまつなを入れる。



機械や包丁を使い
野菜を切ります



クリームスープを
作ります



横浜市立原小学校の給食

2021年



献立名 丸パン 牛乳 イタリアンペースト ノードルスープ りんごゼリー



ノードルスープ		
材料名	切り方	1人分(g)
フェットチーネ	二つ折	10
じゃがいも	拍子木	30
たまねぎ	うす	30
にんじん	せん	15
パセリ	みじん	0.5
米油		0.7
しょうゆ		1
塩		0.8
黒こしょう		0.02
チキンブイヨン		20
水		95

給食室の様子



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



フェットチーネをゆでます



イタリアンペーストを作ります



ノードルスープを作ります
出来上がりの温度を確認します



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 チキンブイオンを別容器にあける。
- 2 パセリ・にんじん・たまねぎ・じゃがいもを切る。
- 3 フェットチーネを折り、かためにゆでる。
- 4 油を熱し、たまねぎ・にんじんを炒める。
- 5 水・チキンブイオンを加え、じゃがいもを入れる。
- 6 材料が煮えたら、調味料を入れる。
- 7 フェットチーネ・パセリを入れる。



横浜市立原小学校の給食



はいがパン 牛乳 ビーンズシチュー 野菜ソテー みかん



給食室の様子



ビーンズシチュー

材料名	切り方	1人分(g)
だいず		17
豚肉		15
チーズ(角)		3
じゃがいも	1.5cm角	40
たまねぎ	1.5cm角	55
にんじん	1cm角	15
米油		0.7
◆トマトケチャップ		8
◆トマトピューレー		7
◆中濃ソース		2
ワイン(赤)		0.5
塩		0.7
こしょう		0.02
水		40

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 ケチャップ・ピューレ・中濃ソースを別煮する。
- 3 にんじん・たまねぎ・じゃがいもを切る。
- 4 油を熱し、豚肉・たまねぎ・にんじん・じゃがいもの順に炒め、水を入れて煮る。
- 5 煮えたら、だいずを入れ、調味し、さらに煮込む。
- 6 チーズを入れる。



横浜市立原小学校の給食



●献立名●

はいがごはん 牛乳 いわしのかば焼き からししょうゆあえ 沢煮椀



【給食室の様子】おかずは回転釜で作ります



材料名	切り方	1人分(g)
豚肉(細切)		5
ごぼう	さがき	10
ねぎ	小口	10
えのきたけ	3cm	7
にんじん	せん	5
みずな	3cm	5
しょうが	汁	0.3
しょうゆ		1.5
塩		0.7
でんぷん		0.5
削り節・だし昆布・水		130

沢煮椀の作り方

- 1 削り節・昆布でだしをとる。
- 2 みずな・ねぎ・にんじん・えのきたけ・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
- 3 しょうがをすり、汁にする。
- 4 だし汁に豚肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- 5 ごぼう・にんじんを入れる。
- 6 えのきたけを入れ、煮えたら調味し、水溶きでんぷん・ねぎを入れる。
- 7 しょうが汁・みずなを入れる。

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 1 月 4 日 (金)

横浜市立原小学校の給食 F ブロック



【献立名】

- ・黒パン
- ・牛乳
- ・きのこクリーム
スパゲティ
- ・わかめサラダ

きのこクリームスパゲティの作り方

給食の作り方です。参考にしてみてください

材 料	切り方	一人分 g	作り方
スパゲティ		3 5	〔スパゲティ〕 1 スパゲティをゆでる。 2 釜に入れ、サラダ油・塩・こしょうを入れ混ぜる。
塩		0. 2	
サラダ油		1	
塩		0. 1 5	
こしょう		0. 0 2	〔きのこクリームソース〕 1 ほうれんそうを切り、下ゆでする。 2 にんにく・たまねぎ・エリンギを切る。 3 しめじはほぐす。 4 ホワイトルーを作る。 5 釜に油を入れ、弱火でにんにくを炒め、たまねぎを炒める。 6 しめじ・エリンギ・水を入れ、調味し、ルーを加えて煮込む。 7 牛乳と脱脂粉乳・豆乳を入れ、弱火で煮込み、粉チーズを入れる。 8 ほうれんそうを入れる。
鶏肉	小間	3 0	
たまねぎ	うす	3 0	
ほうれんそう	2 c m	1 0	
しめじ	ほぐす	1 0	
エリンギ	四つ割りうす	8	
にんにく	みじん	0. 1	
米油		0. 7	
小麦粉		2. 5	
バター		2. 5	
牛乳		2 0	
豆乳		2 5	
脱脂粉乳		4	
粉チーズ		0. 5	
塩		1	
こしょう		0. 0 2	
水		4 0	