



ごはん 牛乳 カレーピラフの具 野菜スープ ミックスフルーツ



カレーピラフの具

材料名	切り方	1人分 g
鶏肉		30
たまねぎ	みじん	55
にんじん	みじん	15
米油		0.5
トマトケチャップ		3
ウスターソース		1.1
食塩		0.6
カレー粉		0.5

（給食室での作り方を紹介します）

- 1 にんじん・たまねぎを切る。
- 2 油を熱し、1/3量のたまねぎを炒め、鶏肉・にんじん・残りのたまねぎを入れてさらに炒める。
- 3 調味料を入れ、よく煮込む。

ミックスフルーツを
クラスごとの食缶に
配食します



にんじん・たまねぎの
皮をおきます



機械や包丁を使い
野菜を切ります



クラスごとに
牛乳を詰め替えます

野菜スープを
作ります



カレーピラフの具を
作ります



羽沢小学校

5月 の給食

ごはん
牛乳
豚丼の具
揚げだいず
けんちん汁

豚丼の具		
材料	切り方	1人分 g
豚肉		45
たまねぎ	うす	20
こまつな	2 c m	9
しめじ		7
しょうが	みじん	0.3
しらたき	3 c m	10
米油		0.7
しょうゆ		4.3
砂糖		1.3
みりん		1.3
酒		1.5



- 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 こまつなを切り、ゆでる。
 - 3 たまねぎ・しょうがを切る。しめじをほぐす。
 - 4 釜に油を入れ、弱火でしょうがを炒め、豚肉・たまねぎ・しらたきを入れよく炒める。
 - 5 しめじ・調味料を入れて煮る。
 - 6 こまつなを入れる。



にんじん、だいこん、
たまねぎの皮をむきます

機械や包丁を使い
野菜や豆腐を
切ります



揚げだいずを作ります

豚丼の具を
作ります

昆布・削り節で
だしをとります



けんちん汁を
作ります



横浜市立羽沢小学校の給食


4月


ごはん ぎゅうにゅう
 おやこに からししょうゆあえ
 だいずとじゃこのいりに

●親子煮		●からししょうゆあえ	
鶏卵	40	もやし	45
鶏肉	20	こまつな	6
凍り豆腐	3	しょうゆ	1.5
じゃがいも	35	からし	0.03
たまねぎ	50	塩	0.1
にんじん	12	●だいずとじゃこの炒り煮	
糸みつば	3	だいず（水煮）	13
米油	0.7	ちりめんじゃこ	3
しょうゆ	5	ごま（白）	2
砂糖	1.5	米油	0.2
みりん	1	しょうゆ	1.3
塩	0.3	砂糖	0.7
削り節・水	10	酒	1
		水	0.8

※給食室での作り方を紹介しています。



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

もやしをゆでます

じゃがいもの芽を
取り除きます卵を1個ずつ確認
しながら割りますからししょうゆあえ
を作ります

親子煮を作ります

だいずとじゃこの
炒り煮を作ります

親子煮

- 1 だしをとる。
- 2 糸みつば・にんじん・たまねぎ・じゃがいもを切る。
- 3 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 4 鶏卵を割る。
- 5 油を熱し、鶏肉・にんじんを炒める。
- 6 じゃがいもを炒める。
- 7 だし汁・調味料を入れ、たまねぎ・凍り豆腐を入れて煮る。
- 8 鶏卵をといて流し入れ、静かにへらをいれる。
- 9 糸みつばを入れる。

からししょうゆあえ

- 1 こまつなを切り、ゆでる。
- 2 もやしをゆでる。
- 3 からししょうゆを作る。
- 4 配食直前に野菜の水をきり、塩をふり、からししょうゆであえる。

だいずとじゃこの炒り煮

- 1 だいずを別容器にあける。
- 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）



横浜市立羽沢小学校の給食



野菜のスープ煮の作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		20
じゃがいも	1.5 c m角	50
たまねぎ	1.5 c m角	45
キャベツ	短冊	35
にんじん	小さめ乱	15
しょうゆ		0.4
酒		1
塩		0.8
黒こしょう		0.02
豚ガラスープ		15
水		55

- 1 豚ガラスープを別容器にあける。
- 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 豚ガラスープ・にんじん・たまねぎ・じゃがいもを入れて煮る。
- 5 煮えたらキャベツ・調味料を入れ、煮込む。



給食室をのぞいてみよう



横浜市立羽沢小学校の給食

2021年
5月



献立名

五目ずし（ごはん） 牛乳 鶏肉の甘辛煮 すまし汁



五目ずしの具

材料名	切り方	1人分(g)
油揚げ	せん	8
凍り豆腐(細)		1
にんじん	せん	10
さやいんげん	ななめ	5
かんぴょう	1 c m	2
ごま(白)		2
しょうゆ		2
砂糖		2
酢		2
みりん		1
塩		0.4
水		10

給食室をのそいてみよう



にんじんの皮をむきます



野菜は流水で3回洗います



材料を切ります



削り節でだしをとります



五目ずしの具を作ります



鶏肉の甘辛煮を作ります



すまし汁を作ります

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 かんぴょうをもどし、切る。
- 2 油揚げを油抜きし、切る。
- 3 さやいんげんを切り、ゆでる。
- 4 にんじんを切る。
- 5 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 6 ごまを切る。
- 7 酢を除く調味料と水を煮立たせ、にんじん・かんぴょう・油揚げ・凍り豆腐を入れて煮る。(汁が少し残る程度)
- 8 酢・さやいんげん・ごまを入れる。

横浜市立羽沢小学校の給食



献立名 ごはん 牛乳 あじのあんかけ じゃがいもの炒め物 かきたま汁



かきたま汁

材料名	切り方	1人分(g)
鶏卵		25
木綿豆腐	1cm角	20
ねぎ	小口	10
こまつな	2cm	9
えのきたけ	2cm	5
しょうゆ		0.8
塩		0.8
でんぷん		1
削り節・だし昆布・水		120

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 こまつなを切り、下ゆでする。
- 4 ねぎ・えのきたけを切る。
- 5 鶏卵を割る。
- 6 だし汁に調味料・豆腐を入れる。
- 7 水溶きでんぷんを入れる。
- 8 鶏卵をといて流し入れ、ねぎ・えのきたけを入れる。
- 9 こまつなを入れる。

かきたま汁
を作ります

給食室の様子



じゃがいもの芽を
取り除きます



野菜を切ります

卵を割ります



あじを揚げ、
たれをかけます



じゃがいもの炒め物
を作ります



横浜市立羽沢小学校の給食

2019年



ひじきごはん（はいがごはん） 牛乳 メヒカリフライ みそ汁



給食室の様子

ひじきごはんの具

材料名	切り方	1人分(g)
油揚げ	せん	5
凍り豆腐(細)		3
にんじん	せん	15
ひじき		2
ごま(白)		2
米油		0.5
しょうゆ		3
砂糖		1.5
みりん		1
酒		0.5
塩		0.2
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 ひじきをもどし、水をきる。
- 2 油揚げを油抜きし、切る。
- 3 にんじんを切る。
- 4 ごまを切る。
- 5 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 6 油を熱し、ひじき・にんじんを炒め、調味料・水・凍り豆腐・油揚げを入れ煮含める。(汁が少し残る程度)
- 7 ごまを入れる。



横浜市立羽沢小学校の給食



●献立名●

麦ごはん 牛乳 ジャガマーボー 中華スープ



給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
豚肉(ひき)		20
じゃがいも	1.5cm角	60
たまねぎ	1cm角	30
にんじん	5mmいちょう	10
ピーマン	1cm角	5
赤ピーマン	1cm角	5
しょうが	みじん	0.4
にんにく	みじん	0.2
米油		0.7
トマトケチャップ		1.5
しょうゆ		3.3
砂糖		0.5
淡色辛みそ		3.5
トウバンジャン		0.3
でんぷん		1
水		20

ジャガマーボーの作り方

- 1 じゃがいも・たまねぎ・にんじん・赤ピーマン・しょうが・にんにくを切る。
- 2 ピーマンを切り、ゆでる。
- 3 釜に油を入れ、弱火でにんにく・しょうがを炒め、トウバンジャンを炒める。
- 4 豚肉・たまねぎ・にんじん・じゃがいも・赤ピーマンを炒める。
- 5 水を加えて煮る。
- 6 材料が煮えたら、調味料を入れる。
- 7 水溶きでんぷんでとろみをつけ、ピーマンを入れる。

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。



4月14日（木）

横浜市立羽沢小学校の給食 Cブロック



【献立名】

- ・麦ごはん
- ・牛乳
- ・ポークカレー
- ・甘酢あえ

ポークカレーの作り方

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
豚肉		30	1 にんじん・たまねぎ・じゃがいも・しょうがにんにくを切る。 2 カレールーを作る。 3 釜に油を入れ弱火でしょうが・にんにくを炒め、たまねぎを入れてよく炒め、豚肉と1/3量のカレー粉・少量の塩を加えて炒める。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。 4 材料が煮えたら調味料を入れ、ルーを加えて弱火でよく煮込む。
じゃがいも	1. 5cm角	45	
たまねぎ	2cm角	60	
にんじん	5mmいちょう	15	
しょうが	みじん	0.5	
にんにく	みじん	0.3	
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	
食塩		1	
水		80	