

食パン 牛乳 チリコンカーン ジャがいものソテー みかん



じゃがいものソテー

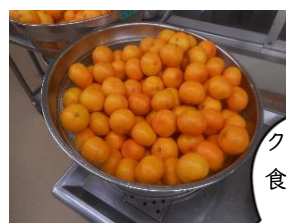
材料名	切り方	1人分 g
じゃがいも	せん	40
しらたき	2 c m	20
米油		0.5
しょうゆ		0.3
食塩		0.25
こしょう		0.01

（給食室での作り方を紹介します）

- 1 しらたきを切り、下ゆでする。
- 2 ジャがいもを切り、下ゆでする。
- 3 油を熱し、しらたきを炒め、じゃがいもを入れて炒め、調味料を入れる。

にんじん、たまねぎの皮をおきます

肉に骨などが入っていないか、検品しています



クラスごとの食缶にみかんを配食します



チリコンカーンを作ります



だいずをゆでます



じゃがいもの芽を取り除きます



機械や包丁を使い野菜を切ります



じゃがいものソテーを作ります



本宿小学校

の給食

November
11月

チーズパン 牛乳
鶏肉のトマトシチュー
キャベツサラダ
ミックスフルーツ

鶏肉のトマトシチュー

材料	切り方	1人分 g
鶏肉		35
ワイン（白）		0.5
じゃがいも	2 c m 角	50
たまねぎ	1. 5 c m 角	50
カットトマト（缶）		20
にんじん	5 m m いちよう	20
にんにく	みじん	0.3
米油		0.7
トマトケチャップ		8
中濃ソース		3
食塩		0.7
こしょう		0.03
水		35



作り方

※給食室での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 にんじん・たまねぎ・じゃがいも・にんにくを切る。
- 3 釜に油を入れ、弱火でにんにくを炒め、たまねぎを入れ、よく炒める。
- 4 鶏肉を入れ、ワインをふり入れながら炒め、にんじん・じゃがいもを入れてさらに炒め、水を加えて煮込む。
- 5 煮えたら、カットトマト・調味料を入れて弱火で煮込む。

じゃがいもの芽を
取り除きます



フルーツの缶詰を
あけます



たまねぎ・にんじんの
皮をむきます



機械や包丁を使い
野菜を切ります



ミックスフルーツを
作ります



鶏肉のトマト
シチューを
作ります



キャベツを
下ゆでします



キャベツサラダ
を作ります





横浜市立本宿小学校の給食



ごはん ぎゅうにゅう
さばのみそに きんぴら
のっぺい汁

●さばのみそ煮	砂糖	1
さば	60	酒 0.7
しょうが	1.2	水 3
しょうゆ	1	
砂糖	3.5	●のっぺい汁
淡色辛みそ	3	鶏肉 10
赤色辛みそ	1.8	さといも 15
みりん	1.4	だいこん 20
酒	1	にんじん 10
水	10	ねぎ 10
		しめじ 5
●きんぴら		しょうゆ 3
ごぼう	25	塩 0.35
にんじん	10	でんぶん 1
ごま（白）	2	削り節・水 105
ごま油	0.5	
しょうゆ	2.1	

※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



さといも・しょうが
の皮をむきます



削り節で
だしをとります



機械や包丁を使い、
野菜を切ります



きんぴらを
作ります



さばのみそ煮を
作ります



のっぺい汁を作ります





横浜市立本宿小学校の給食



ほうとうの作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
ほうとう (冷)		30
豚肉		10
油揚げ	短冊	5
かぼちゃ(冷)		20
だいこん	5mmいちょう	10
ねぎ	ななめ	10
こまつな	2cm	9
にんじん	3mmいちょう	5
ごぼう	さががき	5
しょうゆ		1
淡色辛みそ		5
赤色辛みそ		1
削り節・水		120

- 1 だしをとる。
- 2 ほうとう・かぼちゃを別容器にあける。
- 3 油揚げを油抜きし、切る。
- 4 こまつなを切り、下ゆでする。
- 5 ねぎ・にんじん・だいこん・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
- 6 だし汁に豚肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- 7 ごぼう・だいこん・にんじんを入れる。
- 8 煮えたら油揚げを入れ調味する。
- 9 ほうとう・かぼちゃ・ねぎを入れる。
- 10 こまつなを入れる。

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・だいこん
の皮をむきます



さばのあんかけを
作ります



ほうとうを作ります



みそを溶いて
おきます



横浜市立本宿小学校の給食

2021年
5月



献立名

親子丼（はいがごはん） 牛乳 みそ汁 甘夏みかん



親子丼の具

材料名	切り方	1人分(g)
鶏卵		35
鶏肉		20
凍り豆腐(細)		2
たまねぎ	うす	40
にんじん	5mmいちょう	10
糸みつば	2 c m	3
しょうゆ		3
砂糖		1.3
みりん		1
塩		0.3
削り節・水		5

給食室をのぞいてみよう



甘夏みかんを
1/4に切ります



にんじん・たまねぎの
皮をむきます



野菜を切ります



削り節でだしをとります



みそを溶いて
おきます



親子丼の具を
作ります



みそ汁を作ります



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 だしをとる。
- 2 糸みつば・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。
- 8 糸みつばを入れる。

横浜市立本宿小学校の給食

2020年



献立名 麦ごはん 牛乳 豚肉と野菜のしょうが炒め ジャガイモのそぼろ煮



給食室の様子

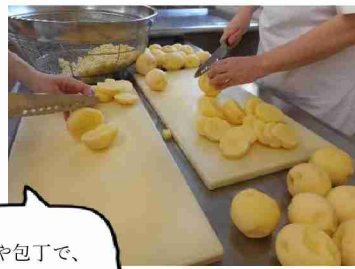
豚肉と野菜のしょうが炒め		
材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		35
キャベツ	短冊	50
たまねぎ	うす	30
こまつな	2 c m	9
にんじん	せん	7
しょうが	みじん	2
米油		0.7
しょうゆ		3
みりん		1
酒		1
塩		0.2
でんぷん		1
水		1.5

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 こまつなを切り、ゆでる。
- 3 にんじん・たまねぎ・しょうがを切る。
- 4 釜に油を入れ、弱火でしょうがを炒め、豚肉・たまねぎ・にんじんを炒める。
- 5 キャベツを入れて、調味する。
- 6 水溶きでんぷんを入れる。
- 7 こまつなを入れる。



野菜裁断機や包丁で、
野菜を切ります



キャベツを
下ゆでします

じゃがいものそぼろ煮を
クラスごとの食缶に
秤で量って配食します



豚肉と野菜の
しょうが炒めを
作ります

横浜市立本宿小学校の給食

2019年



親子丼（はいがごはん） 牛乳 みそ汁 あまなつみかん



親子丼の具

材料名	切り方	1人分(g)
鶏卵		35
鶏肉		20
凍り豆腐(細)		3
たまねぎ	うす	40
にんじん	5mmちょう	10
糸みつば	2cm	3
しょうゆ		3.5
砂糖		1.3
みりん		1
塩		0.35
削り節・水		5

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 だしをとる。
- 2 糸みつば・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。
- 8 糸みつばを入れる。



横浜市立本宿小学校の給食



2018

●献立名●

カレーピラフ（はいがごはん） 牛乳 わかめサラダ クリームスープ



給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
鶏肉		25
たまねぎ	みじん	50
にんじん	みじん	15
エリンギ	四つ割いちょう	3
米油		0.5
トマトケチャップ		3
ウスターソース		1.5
塩		0.6
カレー粉		0.5

材料名	切り方	1人分(g)
キャベツ	せん	45
スイートコーン(ホール)		8
わかめ(生)	2cm	3
◆しょうゆ		1.8
◆砂糖		0.8
◆酢		1.7
◆塩		0.2
◇ちりめんじゃこ		3
◇ごま油		0.3

カレーピラフの具の作り方

- 1 たまねぎ・にんじん・エリンギを切る。
- 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・エリンギを入れてさらに炒める。
- 3 調味料を入れて煮込む。

わかめサラダの作り方

- 1 甘酢を作る。
- 2 わかめを切り、加熱処理する。
- 3 キャベツを切り、加熱処理する。
- 4 スイートコーン(ホール)はザルにあける。
- 5 配食直前に野菜の水をきり、コーンわかめ・甘酢を入れてあえる。
- 6 ちりめんじゃこを熱湯に通し、ごま油で炒め、配食する。



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

2月 24日 (金)

横浜市立本宿小学校の給食 C ブロック



【献立名】

- ・黒パン
- ・牛乳
- ・米粉シチュー
- ・ごぼうソテー
- ・いよかん

米粉シチューの作り方

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
鶏肉		30	1 こまつなを切り、下ゆでする。
じゃがいも	1.5 cm角	40	2 にんじん・たまねぎ・じゃがいもを切る。
たまねぎ	1.5 cm角	50	3 油を熱し、鶏肉・たまねぎ・にんじん・じゃがいもを炒め、水を入れて煮る。
にんじん	7 mmいちょう	15	4 材料が煮えたら、牛乳・豆乳を入れ調味し、水でといた米粉を入れる。
こまつな	2 cm	9	5 こまつな・とかしバターを入れる。
米油		0.7	
牛乳		30	
豆乳		30	
塩		0.9	
こしょう		0.02	
米粉		4	
バター		0.5	
水		20	