



ごはん 牛乳 いわしのかば焼き 即席漬 豚汁



豚汁

材料名	切り方	1人分 g
木綿豆腐	1 c m 角	20
豚肉		10
だいこん	5 mm いちょう	15
こまつな	2 c m	9
ねぎ	小口	8
ごぼう	さががき	8
にんじん	3 mm いちょう	5
淡色辛みそ		5.5
赤色辛みそ		2
削り節・水		110

（給食室での作り方を紹介します）

- 1 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・にんじん・だいこん・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
- 5 だし汁に豚肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- 6 ごぼう・だいこん・にんじんを入れる。
- 7 煮えたら豆腐・みそ・ねぎを入れる。
- 8 こまつなを入れる。



野菜は流水で
3回洗います

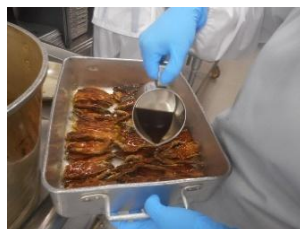


いわしのかば焼き
を作ります



キャベツ・
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



豚汁を作ります



即席漬を作ります



市ヶ尾小学校

10月Octoberの給食

ロールパン 牛乳
ソース焼きそば
中華あえ
ラフランスゼリー



ソース焼きそば		
材料	切り方	1人分 g
蒸し中華めん		45
揚げ油（米油）		
豚肉		20
いか（短冊）		8
酒		1
むきえび		8
酒		1
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		0.45
こしょう		0.02

- 作り方 ※給食室での作り方を紹介しています。
- 1 キャベツ・にら・にんじん・たまねぎを切る。
 - 2 いか・えびを解凍し、酒につける。
 - 3 めんを油の温度180～200℃で揚げる。
 - 4 油を熱し、豚肉・にんじん・たまねぎ・いかを炒める。
 - 5 むきえび・もやし・キャベツ・にらを炒め、調味する。
 - 6 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



フードカッターで
ごまを切ります

中華めんを揚げます



だいこんを
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



中華あえを
作ります

ソース焼きそばを
作ります



別鍋でアレルギー
除去食を作ります



横浜市立市ケ尾小学校の給食



はいがパン ギョウにゅう

カレービーンズシチュー

キャベツサラダ れいとうパインアップル

●カレービーンズシチュー		●キャベツサラダ	
豚肉	20	キャベツ	40
だいず	17	砂糖	0.8
チーズ（角）	3	酢	1.3
じゃがいも	40	塩	0.3
たまねぎ	50	黒こしょう	0.01
にんじん	10		
にんにく	0.1	●冷凍パインアップル	
米油	0.7		40
小麦粉	2.5		
マーガリン	2.5		
カレー粉	0.7		
トマトケチャップ	1		
中濃ソース	2		
しょうゆ	1		
塩	0.55		
水	50		

※給食室での作り方を紹介しています。

カレービーンズシチュー

- 1 だいずをやわらかくゆでる。
- 2 にんじん・にんにく・たまねぎ・じゃがいもを切る。
- 3 カレールーを作る。
- 4 釜に油を入れ、弱火でにんにくを炒め、たまねぎを入れてよく炒め、豚肉と1/3量のカレー粉・少量の塩を入れて炒める。
- 5 にんじん・じゃがいもを入れ、さらに炒め、水を入れて煮る。
- 6 煮えたらだいずを入れ、調味する。
- 7 ルーを入れ、弱火でよく煮込む。
- 8 チーズを入れる。

キャベツサラダ

- 1 甘酢を作る。
- 2 キャベツを切り、加熱処理する。
- 3 配食直前にキャベツの水をきり、甘酢・黒こしょうであえる。



給食室をのぞいてみよう



野菜は流水で
3回洗います



カレービーンズシチュー
を作ります



スチームコンベクション
オーブンで大豆を加熱
します

キャベツサラダ
を作ります



別鍋で
アレルギー除去食を
作ります



横浜市立市ヶ尾小学校の給食

献立名

麦ごはん
牛乳
肉そぼろ
ごまじょうゆあえ
月見汁

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

野菜は流水で3回洗います



調味料を
量っておきます



機械や包丁を使い、
材料を切ります



ごまじょうゆあえ
を作ります



スチームコンベクションオープンで
しらたまを解凍します



肉そぼろを作ります



月見汁を
作ります



横浜市立市ヶ尾小学校の給食

2021年
10月



献立名

ごはん 牛乳 ちくわのカレー揚げ 磯香あえ 沢煮椀



きょうしつ
給食室をのそいてみよう



ごぼうを洗います

ちくわを解凍します



沢煮椀		
材料名	切り方	1人分(g)
豚肉(細)		10
ごぼう	さがぎ	8
にんじん	せん	8
えのきたけ	3 c m	8
みずな	3 c m	5
しょうが		0.3
しょうゆ		1
塩		0.7
でんぶん		0.5
削り節・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 だしをとる。
- 2 みずな・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 煮えたらえのきたけを入れ調味し、水溶きでんぶんを入れる。
- 7 しょうが汁・みずなを入れる。

調味料を
量っておきます



沢煮椀を作ります



ちくわに衣をまぶし
油で揚げます



磯香あえを作ります



キャベツをゆでます



横浜市立市ケ尾小学校の給食



献立名 黒パン 牛乳 さけのクリーム煮 ひじきサラダ 冷凍パイナップル



さけのクリーム煮

材料名	切り方	1人分(g)
さけ(角)		25
ワイン(白)		1.5
じゃがいも	1. 5 c m角	40
たまねぎ	2 c m角	40
こまつな	2 c m	9
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		20
豆乳		20
脱脂粉乳		5
粉チーズ		2
塩		0.7
こしょう		0.02
水		40

給食室の様子



野菜を
切ります



ホワイトルー
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 こまつなを切り、ゆでる。
- 2 じゃがいも・にんにく・たまねぎを切る。
- 3 ホワイトルーを作る。
- 4 さけをゆで、ワインにつける。
- 5 釜に油を入れ、弱火でにんにくを炒め、たまねぎを入れてよく炒める。
- 6 じゃがいもを入れさらに炒め、水を加える。
- 7 材料が煮えたら調味する。
- 8 ルーを入れ、牛乳・溶いた脱脂粉乳・豆乳を入れ弱火で煮込む。
- 9 さけ・粉チーズを入れる。
- 10 こまつなを入れる。



ひじきサラダ
を作ります



さけのクリーム煮
を作ります



クラスごとの
ワゴンに
セットします

横浜市立市ヶ尾小学校の給食

2019年



はいがごはん 夏野菜のカレー 甘酢あえ プルーンはっこう乳



給食室の様子



夏野菜のカレー		
材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		20
じゃがいも	1.5cm角	25
たまねぎ	1.5cm角	40
かぼちゃ	1.5cm角	20
トマト	1.5cm角	20
なす	1cm半月	8
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
トマトケチャップ		2
中濃ソース		2
しょうゆ		2
塩		1
水		80

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 かぼちゃを下ゆでし、切る。
- 2 トマト・なす・たまねぎ・じゃがいも・にんにく・しょうがを切り、なすは水につける。
- 3 カレールーを作る。
- 4 釜に油を入れ、弱火でにんにく・しょうがを炒め、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。
- 5 じゃがいもを入れ、さらに炒め、水を加えて煮込む。
- 6 煮えたら調味料・トマト・なすを入れる。
- 7 ルー・かぼちゃを入れ、弱火でよく煮込む。

横浜市立市ケ尾小学校の給食



●献立名●

はいがごはん 牛乳 親子丼の具 みそ汁



給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
鶏卵		35
鶏肉		20
凍り豆腐(細)		5
たまねぎ	うす	40
にんじん	いちよう	10
糸みつば	2cm	3
しょうゆ		4
砂糖		1.4
みりん		1
塩		0.35
削り節・水		5

親子丼の具の作り方

- 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、軽くしぼる。
- 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。

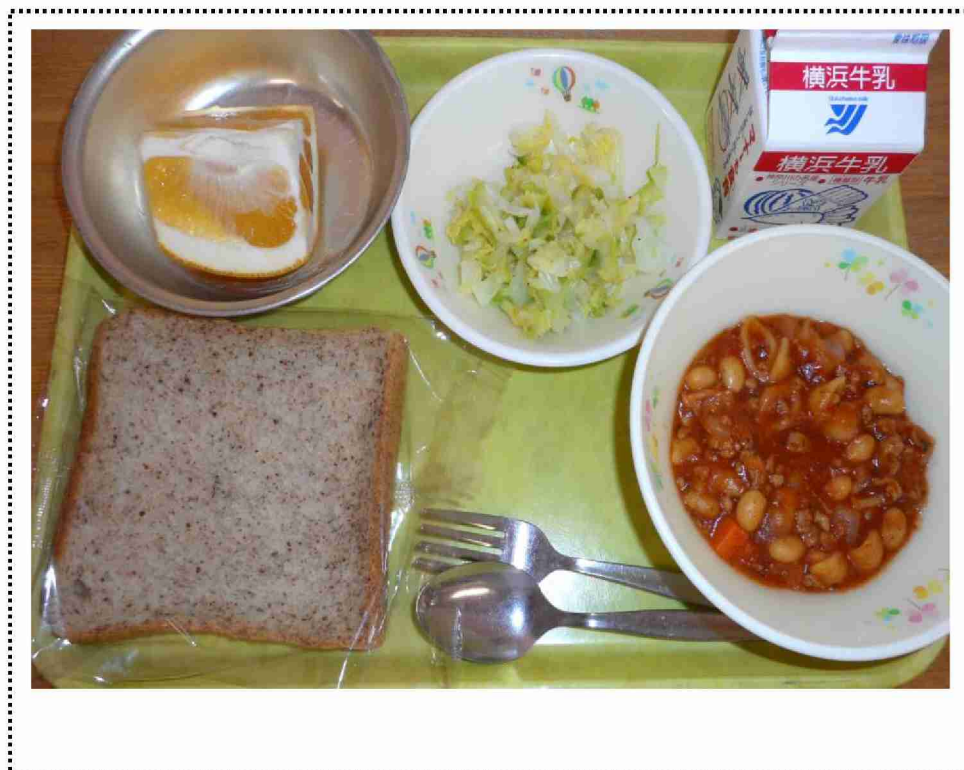
調理員さんが実際に行っている、
給食の調理法を紹介しています。



4月27日（水）

横浜市立市ヶ尾小学校の給食

Dブロック



【献立名】

- ・はいがパン
- ・牛乳
- ・チリコンカーン
- ・キャベツサラダ
- ・ばんかん

キャベツサラダの作り方

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
キャベツ	せん	45	1 甘酢を作る。（じゅうぶん冷ます） 2 キャベツを切り、加熱処理する。 （じゅうぶん水で冷やす） 3 盛り付け直前にキャベツの水をきり、甘酢・黒こしょうであえる。
上白糖		0.6	
穀物酢		1.3	
食塩		0.3	
黒こしょう		0.01	

