



あげパン 牛乳 野菜のスープ煮 みかん



あげパン

材料名	切り方	1人分 g
コッペパン（低学年）		72
コッペパン（中学年）		87
コッペパン（高学年）		101
揚げ油（米油）		
きな粉		3
グラニュー糖		3
砂糖（上白）		2
食塩		0.01

（給食室での作り方を紹介します）

- 1 パンを、油の温度180℃で揚げる。
- 2 きな粉・グラニュー糖・砂糖・塩を混ぜ、パンが熱いうちにまぶす。



じゃがいもの芽を取り除きます



果物・野菜は流水で3回洗います



回転釜に油を入れ、コッペパンを揚げます



野菜のスープ煮を作ります



伊勢山小学校

伊勢山小学校

5月

の給食

ごはん

牛乳

ツナそぼろ

ぶどう豆

みそ汁

ツナそぼろ		
材料	切り方	1人分 g
まぐろ油漬（フレーク）		25
まぐろ水煮（フレーク）		15
凍り豆腐（細）		3
にんじん	みじん	15
しょうが	みじん	1
しょうゆ		2
砂糖		1.4
酒		1
水		3



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 まぐろ水煮をボールにあける。（汁も使用する）

3 にんじん・しょうがを切る。

4 凍り豆腐をもどし、しぼる。

5 水・調味料・しょうが・にんじんを入れ火にかける。煮立ったら、まぐろ油漬・水煮・凍り豆腐を入れ、汁がなくなるまで炒りつける。



機械や包丁を使い、野菜を切ります



削り節でだしをとります



だいずをゆでます



ぶどう豆を作りクラスごとの食缶に配食します

ツナそぼろを作ります



みそをだして溶いておきます



みそ汁を作ります



横浜市立伊勢山小学校の給食



むぎごはん りゅうにゅう

ホイコーロー くきわかめスープ

アイスクリーム

●回鍋肉		●茎わかめスープ	
豚肉	25	もやし	25
しょうゆ	0.5	にんじん	8
酒	0.5	ねぎ	8
キャベツ	65	はるさめ	2
ねぎ	10	茎わかめ	5
ピーマン	7	ごま（白）	2
赤ピーマン	5	しょうゆ	0.7
しょうが	0.2	酒	1
にんにく	0.1	塩	0.7
米油	0.7	こしょう	0.01
しょうゆ	3.3	ごま油	0.3
砂糖	0.9	チキンブイヨン	20
赤色辛みそ	2	水	95
酒	1	●アイスクリーム	
テンメンジャン	1		60
トウバンジャン	0.2		
でんぷん	1		
水	2		

※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回洗います調味料を量って
おきます機械や包丁を使い、
野菜を切りますキャベツを
下ゆでします

回鍋肉を作ります

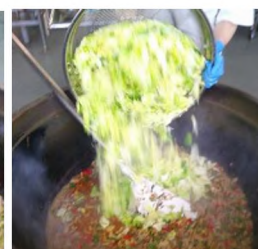


回鍋肉

- 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、水溶きでんぷんを
入れる。

茎わかめスープ

- 1 チキンブイオンを別容器にあける。
- 2 ねぎ・にんじんを切る。
- 3 くきわかめを洗い、切る。
- 4 はるさめをもどし、切る。
- 5 水・チキンブイオン・にんじんを入れ
煮る。
- 6 もやしを入れ、煮えたら調味する。
- 7 くきわかめ・はるさめ・ねぎを入れる。
- 8 ごま・ごま油を入れる。

茎わかめスープ
を作ります



横浜市立伊勢山小学校の給食



麻婆豆腐の作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
木綿豆腐	1 c m角	120
豚肉 (ひき)		15
乾燥大豆(粒状)		2
ねぎ	小口	20
にんじん	みじん	15
しょうが	みじん	0.8
にんにく	みじん	0.1
米油		0.7
トマトケチャップ		2
しょうゆ		3
砂糖		0.8
淡色辛みそ		2.5
赤色辛みそ		1.5
テンメンジャン		1
トウバンジャン		0.3
ごま油		0.3
でんぷん		1.5
水		20

- 1 乾燥大豆をもどす。
- 2 豆腐を切り、流水に通す。
- 3 ねぎ・にんじん・にんにく・しょうがを切る。
- 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・ねぎを炒める。
- 5 ひき肉・乾燥大豆・にんじんを炒める。
- 6 水・調味料を入れて煮立ったら、豆腐を入れ、煮込む。
- 7 水溶きでんぷんを入れる。
- 8 ごま油を入れる。

麻婆豆腐を作ります



給食室をのぞいてみよう



機械や包丁を使い、材料を切ります

ごまを炒ります



調味料を量っておきます



もやしをゆでます



中華あえを作ります



横浜市立伊勢山小学校の給食

2021年
5月



献立名

ナン 牛乳 カレービーンズシチュー アスパラガスのソテー ミックスフルーツ



きゅうくしつ
給食室をのそいてみよう



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



カレールーを
作ります



アスパラガスの
ソテーを作ります



アスパラガスを
下ゆでします



だいずをゆでます



カレービーンズシチュー
を作ります



カレービーンズシチュー		
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 c m角	50
たまねぎ	1 c m角	45
にんじん	8 mm角	15
にんにく	みじん	0.3
米油		0.7
◆小麦粉		2
◆マーガリン		2
◆カレー粉		0.8
トマトケチャップ		1
中濃ソース		2
しょうゆ		1
塩		0.6
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 にんじん・たまねぎ・にんにく・じゃがいもを切る。
- 3 カレールーを作る。
- 4 釜に油を入れ、弱火でにんじんを炒め、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 カレールーを入れ、弱火でよく煮込む。
- 8 チーズを入れる。

横浜市立伊勢山小学校の給食

2020年



献立名 麦ごはん 牛乳 ししゃもフライ みそ汁



給食室の様子

みそ汁		
材料名	切り方	1人分(g)
油揚げ	せん	5
キャベツ	短冊	30
たまねぎ	うす	15
こまつな	2 c m	9
淡色辛みそ		6
赤色辛みそ		2
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 油揚げを油抜きし、切る。
- 3 こまつなを切り、下ゆでする。
- 4 キャベツ・たまねぎを切る。
- 5 だし汁にたまねぎ・キャベツを入れて煮る。
- 6 煮えたら油揚げを入れ、みそを入れる。
- 7 こまつなを入れる。



削り節で
だしをとります



油揚げを油抜き
して、切ります



こまつなを切り
下ゆでします



野菜を切ります



ししゃもフライを
油で揚げます
中まで火が通って
いるか、温度を測り
確認します



みそ汁を作ります
出来上がりの温度を
確認します

横浜市立伊勢山小学校の給食



●献立名●

はいが食パン 牛乳 チリコンカーン コーンサラダ ぶどう



給食室の様子



ぶどうは加熱処理
(湯の温度85℃以上で
30秒以上加熱)をして
います。



材料名	切り方	1人分(g)
牛肉(ひき)		25
だいず		17
たまねぎ	1cm角	50
カットトマト(缶)		35
にんじん	1cm角	20
にんにく	みじん	0.1
米油		0.7
小麦粉		2
トマトケチャップ		3
中濃ソース		2
しょうゆ		1
ワイン(赤)		1
塩		0.6
こしょう		0.02
チリパウダー		0.25
水		15

チリコンカーンの作り方

- 1 だいずをやわらかくゆでる。
- 2 トマト缶(カット)を汁ごと別容器にあける。
- 3 にんじん・たまねぎ・にんにくを切る。
- 4 小麦粉を色づくまでから炒りする。
- 5 釜に油を入れ、弱火でにんにくを炒め、牛肉を炒める。
- 6 たまねぎ・にんじんを入れ、よく炒め、水を加えて煮る。
- 7 材料が煮えたらカットトマトを入れ、調味し、だいずを入れ煮る。
- 8 小麦粉をふり入れ、弱火で煮込み、ワイン・チリパウダーを入れる。



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

7月1日（金）

横浜市立伊勢山小学校の給食

F ブロック



【献立名】

- ・麦ごはん
- ・牛乳
- ・あじのピリ辛ソース
- ・とうがんのすまし汁
- ・だいずとじゃこの炒り煮

とうがんのすまし汁の作り方

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
鶏肉	小間	10	1 だしをとる。
とうがん	1cm ちょう	15	2 こまつなを切り、下ゆでする。
にんじん	せん	10	3 とうがん・にんじん・ねぎを切る。
ねぎ	小口	10	4 しょうがをすり、汁にする。
こまつな	2 cm	9	5 だし汁に鶏肉を入れ、アクをとりながら煮る。
しょうが	汁	0.3	6 にんじん・とうがんを入れ、煮えたら調味し、
しょうゆ		0.7	ねぎを加える。
酒		1	7 しょうが汁を入れる。
食塩		0.9	8 こまつなを入れる。
削り節（薄）		1	
水		110	