



麦ごはん 牛乳 ツナそぼろ みそ汁 大学いも



ツナそぼろ

材料名	切り方	1人分 g
まぐろ油漬（フレーク）		30
まぐろ水煮（フレーク）		10
凍り豆腐（細）		3
にんじん	みじん	10
しょうが	みじん	0.4
しょうゆ		1.8
砂糖		0.9
みりん		1
酒		0.9

（給食室での作り方を紹介します）

- 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 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。

削り節でだしをとります



野菜は流水で
3回洗います



大学いもを
作ります



ツナそぼろを作ります



みそをだしで
溶いておきます



みそ汁を作ります



釜利谷東小学校

5月

May

の給食

はいがごはん

チキンカレー

ごま酢あえ

プルーンはっこう乳



チキンカレー		
材料	切り方	1人分 g
鶏肉		25
じゃがいも	1. 5 c m角	45
たまねぎ	1. 5 c m角	55
にんじん	7 mmいちよう	15
トマト缶（カット）		10
しょうが	みじん	0.2
にんにく	みじん	0.1
米白絞油		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
ウスターソース		0.5
しょうゆ		2.5
食塩		0.7
水		65

作り方

※給食室での作り方を紹介しています。

1 トマト缶（カット）を開缶する。

2 にんじん・たまねぎ・にんにく・しょうが・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・しょうがを炒め、たまねぎを入れてよく炒め、鶏肉と1/3量のカレー粉・少量の塩を加えて炒める。

5 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。

6 煮えたら、調味料・カットトマトを入れる。

7 ルーを入れて弱火でよく煮込む。



回転釜で
ごはんを炊きます



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



チキンカレー
を作ります



肉に骨などが
入っていないか
検品しています



ごまを検品しています



カレールーを
作ります



ごま酢あえを作ります



別鍋でアレルギー
除去食を作ります

横浜市立釜利谷東小学校の給食



給食室をのぞいてみよう



昆布・削り節で
だしをとります

フードカッターで
ごまを切ります



卵を1個ずつ確認
しながら割ります



調味料を
量っておきます



きんぴらを作ります



かきたま汁を作ります

焼きさばのみそあんかけ
を作ります



ごはん りゅうにゅう
焼きさばのみそあんかけ
きんぴら かきたま汁

●焼きさばのみそあんかけ	●かきたま汁
さば	50 鶏卵
しょうが	0.5 こまつな
しょうゆ	0.8 ねぎ
砂糖	2.8 えのきたけ
淡色辛みそ	2.5 しょうゆ
赤色辛みそ	1.5 酒
みりん	1.2 塩
酒	0.8 でんぷん
水	8 削り節・だし昆布・水
●きんぴら	120
ごぼう	20
にんじん	10
つきこんにゃく	15
ごま（白）	2
ごま油	0.5
しょうゆ	2.3
砂糖	1
酒	0.5
水	1

※給食室での作り方を紹介しています。

焼きさばのみそあんかけ

- 1 オープンをあたためておく。
- 2 天板にさばを並べ、180℃のオーブンで焼く。
- 3 しょうがをすり、汁にする。
- 4 調味料・しょうが汁・水を煮立たせ、みそだれを作る。
- 5 バットに並べたさばに、みそだれをかける。

きんぴら

- 1 つきこんにゃくを切り、下ゆでする。
- 2 にんじん・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
- 3 ごまを切る。
- 4 ごま油を熱し、ごぼう・にんじん・つきこんにゃくを炒める。
- 5 水を入れて、火が通ったら調味する。
- 6 ごまを入れる。

かきたま汁

- 1 削り節・昆布でだしをとる。
- 2 こまつなを切り、下ゆでする。
- 3 えのきたけ・ねぎを切る。
- 4 鶏卵を割る。
- 5 だし汁にえのきたけを入れ、煮えたら調味する。
- 6 水溶きでんぷんを入れる。
- 7 鶏卵をといて流し入れ、ねぎを入れる。
- 8 こまつなを入れる。



横浜市立釜利谷東小学校の給食



チャーハンの具の作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
鶏肉(小角)		30
ねぎ	小口	20
たまねぎ	1cm角	10
ピーマン	1cm角	9
にんじん	みじん	8
にんにく	みじん	0.2
しょうが	みじん	0.1
米油		0.7
しょうゆ		1
みりん		0.5
酒		0.5
塩		0.5

- 1 ピーマンを切り、ゆでる。
- 2 ねぎ・にんじん・たまねぎ・にんにく・しょうがを切る。
- 3 釜に油を入れ、弱火でにんにく・しょうがを炒め、ねぎ・鶏肉を炒める。
- 4 たまねぎ・にんじんを炒める。
- 5 火が通ったら調味料を入れる。
- 6 ピーマンを入れる。

給食室をのぞいてみよう



肉に骨などが入っていないか、検品しています



機械や包丁を使い、材料を切ります



卵を1個ずつ確認しながら割ります



中華スープを作ります

チャーハンの具を作ります



横浜市立釜利谷東小学校の給食



2021年



献立名

黒パン 牛乳 マカロニのクリーム煮 キャベツサラダ メロン



給食室をのぞいてみよう

ホワイトルー
を作ります



野菜を切ります

マカロニのクリーム煮
を作ります



マカロニをゆでます



キャベツは一度加熱
してから、流水で
冷まします



キャベツサラダ
を作ります



マカロニのクリーム煮		
材料名	切り方	1人分(g)
マカロニ		25
鶏肉		15
たまねぎ	うす	50
にんじん	5 mm ちょう	10
パセリ	みじん	0.3
米油		0.7
◆小麦粉		2
◆バター		2
牛乳		30
豆乳		30
脱脂粉乳		5
粉チーズ		1
塩		0.8
こしょう		0.02
水		20

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 にんじん・たまねぎ・パセリを切る。
- 2 マカロニをかためにゆでる。
- 3 ホワイトルーを作る。
- 4 油を熱し、鶏肉・たまねぎ・にんじんを炒め、水を入れて煮る。
- 5 煮えたら調味する。
- 6 ルーを入れ、牛乳・溶いた脱脂粉乳・豆乳を入れる。
- 7 マカロニ・粉チーズを入れる。
- 8 パセリを入れる。

横浜市立釜利谷東小学校の給食

2020年



献立名 はいがパン 牛乳 コロッケ ボイルドキャベツ ボルシチ



給食室の様子

ボルシチ		
材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		20
たまねぎ	うす	20
キャベツ	せん	20
ビーツ	せん	10
にんじん	せん	7
トマトピューレー		4
セロリ	みじん	3
にんにく	みじん	0.1
米白絞油		0.7
砂糖(上白)		0.8
穀物酢		1.2
ワイン(赤)		1
食塩		0.8
こしょう		0.02
豚骨・水		110

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 豚骨でスープをとる。
- 2 キャベツ・セロリ・にんじん・ビーツ・たまねぎ・にんにくを切る。
- 3 釜に油を入れ、弱火でにんにくを炒め、豚肉を炒める。
- 4 セロリ・たまねぎ・ビーツ・にんじんの順に入れ、炒める。
- 5 スープを入れ、アクをとりながら煮込む。
- 6 キャベツを入れて調味し、煮る。



たまねぎ・ビーツの皮をむきます



野菜を切ります



豚骨でスープをとります



キャベツをゆでます

ボルシチを作ります



コロッケを揚げます



横浜市立釜利谷東小学校の給食

2019年



麦ごはん 牛乳 生揚げのそぼろ煮 磯香あえ



給食室の様子

生揚げのそぼろ煮		
材料名	切り方	1人分(g)
◆生揚げ	2cm角	60
◆しょうゆ		4
◆砂糖		3
◆水		10
豚肉（ひき）		15
じゃがいも	2cm角	35
たまねぎ	2cm角	40
にんじん	5mmちょう	15
しょうが	みじん	0.3
サラダ用こんにゃく(きざみ)		7
米油		0.7
しょうゆ		4
みりん		1
でんぷん		1.2
削り節・水		20



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 サラダ用こんにゃくをザルにあける。
- 3 生揚げを油抜きして切り、別煮する。
- 4 にんじん・たまねぎ・じゃがいも・しょうがを切る。
- 5 釜に油を入れ、弱火でしょうがを炒め、ひき肉・サラダ用こんにゃく・にんじん・たまねぎ・じゃがいもを炒める。
- 6 だし汁を入れて調味し、煮る。
- 7 煮えたら水溶きでんぷんを入れ、生揚げを入れる。

横浜市立釜利谷東小学校の給食



●献立名●

麦ごはん 牛乳 生揚げのそぼろ煮 磯香あえ



給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
◆生揚げ	2cm角	60
◆しょうゆ		4
◆砂糖		3
◆水		10
豚肉(ひき)		15
じゃがいも	2cm角	35
たまねぎ	2cm角	40
にんじん	5mmいちょう	15
しょうが	みじん	0.3
サラダ用こんにゃく(きざみ)		7
米油		0.7
しょうゆ		4
みりん		1
でんぷん		1.2
削り節・水		20

生揚げのそぼろ煮の作り方

- 1 だしをとる。
- 2 サラダ用こんにゃくを開封する。
- 3 生揚げを油抜きして切り、別煮する。
- 4 にんじん・たまねぎ・じゃがいも・しょうがを切る。
- 5 釜に油を入れ、弱火でしょうがを炒め、ひき肉・サラダ用こんにゃく・にんじん・たまねぎ・じゃがいもを炒める。
- 6 だし汁を入れて調味し、煮る。
- 7 煮えたら水溶きでんぷんを入れ、生揚げを入れる。

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。



10月16日（金）

横浜市立釜利谷東小学校の給食 Hブロック



【献立名】

- ・チーズパン
- ・牛乳
- ・きのこスパゲティ
- ・わかめサラダ
- ・フルーツかん（オレンジ）



わかめサラダの作り方

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
キャベツ	せん	30	1 甘酢を作る。
サラダ用こんにゃく		10	2 ごまを炒って切りごまにする。
わかめ(生)	2cm	3	3 サラダ用こんにゃくを加熱処理し、水をきる。
ごま(白)	切る	2	4 わかめ・キャベツを切り、加熱処理する。
しょうゆ		2.7	5 配食直前にキャベツ・こんにゃく・わかめの水をきり、甘酢・ごまであえる。
砂糖		1.2	
穀物酢		2.7	
食塩		0.1	