



横浜市立上川井小学校の給食

ごはん 牛乳
肉そぼろ 卵そぼろ
さつき汁



さつき汁		
材料	切り方	1人分 g
木綿豆腐	1cm角	15
たまねぎ	うす	25
にんじん	3mmいちょう	5
さやえんどう	ななめ	5
わかめ（生）	2cm	2
淡色辛みそ		7.5
削り節・水		100

（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 さやえんどうを切り、下ゆでする。
- 4 にんじん・たまねぎを切る。
- 5 わかめを切る。
- 6 だし汁ににんじん・たまねぎを入れる。
- 7 煮えたら豆腐・みそ・わかめを入れる。
- 8 さやえんどうを入れる。



さやいんげんの筋を取ります

削り節でだしをとります

ごはんは学校の炊飯器で炊いています



肉そぼろ、卵そぼろを作ります



みそ汁を作ります



はいがごはん 牛乳 親子丼の具 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		40
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
しょうゆ		2.8
砂糖		1.3
みりん		0.8
食塩		0.3
削り節・水		5

（給食室での作り方を紹介します）

- 1 だしをとる。
- 2 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。

卵を1個ずつ確認しながら割ります



野菜は流水で3回洗います



鶏肉が届いたら、専用容器に移し替えます



ごはんは学校の炊飯器で炊いています



親子丼の具を作ります



別鍋でアレルギー除去食を作ります



みそをだして溶いておきます



上川井小学校

2学期 2学期 5月 May の給食

ごはん
牛乳
ひじきごはんの具
きびなごフライ
沢煮椀

沢煮椀		
材料	切り方	1人分g
豚肉（細）		10
にんじん	せん	10
ねぎ	小口	10
ごぼう	さががき	10
みずな	3 c m	10
しょうが		0.3
しょうゆ		1.5
食塩		0.6
でんぷん		0.5
削り節・だし昆布・水		120



作り方	※給食室での作り方を紹介しています。
1	削り節・昆布でだしをとる。
2	みずな・ねぎ・にんじん・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	煮えたら調味し、水溶きでんぷん・ねぎを入れる。
7	しょうが汁・みずなを入れる。



野菜は流水で3回洗います



ごぼうの皮をむきます



昆布・削り節でだしをとります



ごはんは学校の炊飯器で炊いています



きびなごフライを揚げます



ひじきごはんの具を作ります



沢煮椀を作ります



横浜市立上川井小学校の給食



給食室をのぞいてみよう



野菜は流水で
3回洗います



ごはんは学校の
炊飯器で炊いて
います



だいずとじゃこの
炒り煮を作ります



肉じゃがを
作ります



むぎごはん りゅうにゅう

にくじゃが からししょうゆあえ

だいずとじゃこのいりに

●肉じゃが		●からししょうゆあえ	
豚肉	25	もやし	40
じゃがいも	65	こまつな	9
たまねぎ	55	しょうゆ	1.5
にんじん	20	からし	0.04
しらたき	30	塩	0.1
米油	0.7	●だいずと	
しょうゆ	5.3	じゃこの炒り煮	
砂糖	2.1	だいず（水煮）	13
みりん	1	ちりめんじゃこ	3
酒	1.5	ごま（白）	2
塩	0.1	米油	0.2
水	5	しょうゆ	1.3
		砂糖	0.7
		酒	1
		水	0.8

※給食室での作り方を紹介しています。

肉じゃが

- 1 しらたきを切り、下ゆでする。
- 2 にんじん・たまねぎ・じゃがいもを切る。
- 3 油を熱し、1/3量のたまねぎ・豚肉を炒め、にんじん・じゃがいも・しらたき・残りのたまねぎを入れ、炒める。しらたき・残りのたまねぎを入れ、炒める。
- 4 調味料を加えてさらに炒め、水を加え煮くずれないように弱火で煮込む。

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）

だいずとじゃこの
炒り煮を作ります





横浜市立上川井小学校の給食



生揚げのそぼろ煮の作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
生揚げ	2 c m角	60
しょうゆ		4
砂糖		3
水		10
豚肉 (ひき)		15
じゃがいも	2 c m角	45
たまねぎ	1. 5 c m角	50
にんじん	5 mmいちよう	15
こまつな	2 c m	7
しょうが	みじん	0.3
米油		0.7
しょうゆ		4
みりん		1
でんぷん		1.2
削り節・水		20

- 1 だしをとる。
- 2 生揚げを油抜きして切り、別煮する。
- 3 こまつなを切り、ゆでる。
- 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・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。
- 8 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・たまねぎ
の皮をむきます



生揚げを
別煮します



からししょうゆあえ
を作ります



ごはんは学校の炊飯器で
炊いています



生揚げのそぼろ煮
を作ります



横浜市立上川井小学校の給食



2021年



献立名

ごはん 牛乳 生揚げとだいこんのみそ炒め 茎わかめスープ



給食室をのぞいてみよう

だいこんの皮をむきます



だいこんを切り、
下ゆでします



調味料を量っておきます



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 生揚げを油抜きして切り、別煮する。
- 2 チンゲンサイ・だいこん・たまねぎ・しょうがを切り、だいこんは下ゆでする。
- 3 釜に油を入れ、弱火でしょうがを炒め、トウバンジャンを入れる。
- 4 豚肉を炒め、酒・しょうゆをふり入れる。
- 5 たまねぎを入れてよく炒め、だいこんを入れ、水を入れて調味する。
- 6 チンゲンサイ・水溶きでんぷんを入れ、生揚げを入れる。

生揚げを別煮します



茎わかめスープを
作ります



生揚げとだいこんの
みそ炒めを作ります



回転釜でごはんを
炊きます

