



ごはん 牛乳 いわしのかば焼き 甘酢あえ みそ汁



いわしのかば焼き

材料名	切り方	1人分 g
いわし		40
でんぷん		1.6
米粉		0.8
揚げ油（米油）		
◆しょうが		0.6
◆しょうゆ		3.3
◆砂糖		3
◆みりん		1
◆でんぷん		0.3
◆水		10

（給食室での作り方を紹介します）

- 1 しょうがをすり、汁にする。
- 2 たれを作る。
- 3 いわしにでんぷん・米粉をまぶし、油の温度160～170℃で揚げる。
- 4 いわしが熱いうちにたれをからめる。（一人2枚）



削り節でだしをとります



もやしをゆでて流水で冷めます



いわしのかば焼きを作ります



甘酢あえを作ります



みそ汁を作ります



の給食

12月



みそ汁

五目豆		
材料	切り方	1人分 g
だいず		10
鶏肉 (小角)		8
にんじん	1 c m角	8
ごぼう	1 c m角	8
こんにゃく	1 c m角	8
しょうゆ		2
砂糖		0.5
みりん		0.5
削り節・水		15



作り方

※給食室での作り方を紹介しています。

- 1 だいをやわらかくゆでる。
- 2 だしをとる。
- 3 こんにゃくを切り、下ゆでする。
- 4 にんじん・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
- 5 だし汁に鶏肉を入れ、ごぼう・にんじん・こんにゃく・調味料を入れる。
- 6 煮えたら、だいを入れ煮含める。



にんじん・ごぼうの
皮をむきます



機械や包丁を使い
野菜を切ります



こんにやくを
下ゆでします



クラスごとに
牛乳を詰め替えます



ツナそぼろを
作ります



みそ汁を作ります



だいを
ゆてます



五目豆を
作ります





横浜市立上大岡小学校の給食



むぎごはん りゅうにゅう
あじのあんかけ ぶどうまめ
けんちん汁

●あじのあんかけ		●けんちん汁	
あじ	50	木綿豆腐	20
でんぷん	2	油揚げ	5
米粉	1	だいこん（横浜）	20
揚げ油（米油）		こまつな	9
しょうゆ	2.4	にんじん	8
砂糖	2.8	ごぼう	8
みりん	0.7	ねぎ	5
でんぷん	0.3	こんにゃく	8
水	10	ごま油	0.5
		しょうゆ	3.3
●ぶどう豆		塩	0.6
だいず	16	だし昆布・水	110
しょうゆ	0.6		
砂糖	3.8		
塩	0.1		
水	5		

※給食室での作り方を紹介しています。

あじのあんかけ

- 1 たれを作る。
- 2 あじにでんぷん・米粉をまぶし、油の温度160～170℃で揚げる。
- 3 あじが熱いうちにたれをからめる。

ぶどう豆

- 1 だいずをやわらかくゆでる。
- 2 だいずのゆで汁を捨て、分量の水を加えて煮る。途中で砂糖を2～3回に分けて入れる。
- 3 30分程火止めをする。
- 4 再び点火し、塩・しょうゆを入れ弱火で煮含める。

けんちん汁

- 1 だしをとる。
- 2 豆腐を切り、流水に通す。
- 3 油揚げを油抜きし、切る。
- 4 こんにゃくを切り、下ゆでする。
- 5 こまつなを切り、下ゆでする。
- 6 ねぎ・だいこん・にんじん・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
- 7 ごま油を熱し、ごぼう・こんにゃく・にんじん・だいこんを炒め、だし汁を入れる。
- 8 煮えたら、調味し、豆腐・油揚げ・ねぎを入れる。
- 9 こまつなを入れる。



給食室をのぞいてみよう

この日は横浜市内産のだいこんを
市内約1/4の学校に一齐供給しています



野菜は流水で
3回洗います



ごぼうの皮を
むきます



だいずをゆでます



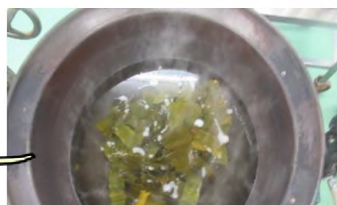
こまつなを
下ゆでします



あじを
揚げます



昆布でだしを
とります



けんちん汁を
作ります





横浜市立上大岡小学校の給食



ポークカレーの作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		20
じゃがいも	1. 5 cm角	55
たまねぎ	2 cm角	60
にんじん	7 mmいちょう	15
しょうが	みじん	0.5
にんにく	みじん	0.3
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		0.8
水		80

- 1 にんじん・たまねぎ・じゃがいも・にんにく・しょうがを切る。
- 2 カレールーを作る。
- 3 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。
- 4 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。
- 5 煮えたら調味料を入れる。
- 6 カレールーを入れて弱火でよく煮込む。

ポークカレーを作ります



給食室をのぞいてみよう



たまねぎの皮をむきます



じゃがいもの芽を取り除きます



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

ごま酢あえを作ります



横浜市立上大岡小学校の給食

2021年
6月



献立名

ひじきごはん（ごはん） 牛乳 きびなごフライ みそ汁



きょうしつ
給食室をのぞいてみよう



じゃがいもの芽を
取り除きます



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



きびなごフライを
揚げます

みそ汁を作ります
出来上がりの温度を確認します



ひじきごはんの具を
作ります



ひじきごはんの具

材料名	切り方	1人分(g)
油揚げ	せん	5
凍り豆腐(細)		3
にんじん	せん	10
ひじき		2
ごま(白)		2
米油		0.5
しょうゆ		3.5
砂糖		1.4
みりん		0.5
削り節・水		10

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 ひじきをもどし、水をきる。
- 2 だしをとる。
- 3 油揚げを油抜きし、切る。
- 4 にんじんを切る。
- 5 ごまを切る。
- 6 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 7 油を熱し、ひじき・にんじんを炒め、調味料・だし汁・油揚げ・凍り豆腐を入れ、煮含める。(汁が少し残る程度)
- 8 ごまを入れる。

横浜市立上大岡小学校の給食

9月 2020年

献立名 はいがごはん ベイスターズ青星寮カレー ごま酢あえ プルーンはっこう乳



ベイスターズ青星寮カレー

材料名	切り方	1人分(g)
豚肉(厚)		40
たまねぎ	うす	70
にんじん	乱	25
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		1.1
トマトケチャップ		1.5
中濃ソース		2
ウスターソース		2
しょうゆ		0.5
砂糖		0.1
ワイン(赤)		2
塩		0.9
クミン (パウダー)		0.3
チキンブイヨン		10
水		80

給食室の様子



豚肉が届くと、量を確認し受け取ります



野菜の皮をむきます



機械や包丁を使い、野菜を切ります



たまねぎをよく炒めます



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 チキンブイヨンを別容器にあける。
- 2 にんじん・たまねぎ・にんにく・しょうがを切る。
- 3 カレールーを作る。
- 4 釜に油を入れ、たまねぎをあめ色になるまで炒める。
- 5 釜に油を入れ、弱火でしょうが・にんにくを炒め、豚肉と1/3量のカレー粉・少量の塩を加えて炒める。
- 6 にんじんを入れ、さらに炒め、水・チキンブイヨン・炒めたたまねぎを入れて煮込む。
- 7 煮えたら調味料を入れる。
- 8 カレールーを入れて弱火で煮込む。

カレールーを入れて煮込みます



横浜市立上大岡小学校の給食



麦ごはん 牛乳 豚肉とだいこんの煮物 煮びたし 納豆



給食室の様子

豚肉とだいこんの煮物

材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		30
じゃがいも	2cm角	25
だいこん	2cmいちょう	70
にんじん	1cmいちょう	20
しょうが	みじん	0.7
こんにゃく	1.5cm角	15
米油		0.7
しょうゆ		6
砂糖		1.2
みりん		1.2
塩		0.2
削り節・水		16

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 こんにゃくを切り、下ゆでする。
- 3 にんじん・だいこん・しょうが・じゃがいもを切り、だいこんは下ゆでする。
- 4 釜に油を入れ、弱火でしょうがを炒め、豚肉を入れ炒める。
- 5 こんにゃく・にんじん・じゃがいもの順に炒め、調味する。
- 6 だし汁を入れ、だいこんを入れて煮含める。



横浜市立上大岡小学校の給食

11月 2018

●献立名●

ごはん 牛乳 凍り豆腐のそぼろ煮 豚汁 焼きのり

給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
豚肉(ひき)		15
凍り豆腐		10
たまねぎ	1cm角	30
こまつな	2cm	10
にんじん	せん	8
ごま(白)	切る	1
米油		0.5
しょうゆ		3
砂糖		1.5
みりん		1
塩		0.2
でんぷん		1
削り節・水		20

凍り豆腐のそぼろ煮の作り方

- 1 だしをとる。
- 2 こまつなを切り、ゆでる。
- 3 にんじん・たまねぎを切る。
- 4 ごまを切る。
- 5 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 6 油を熱し、豚肉・にんじん・たまねぎを炒め、調味料・だし汁を入れ煮る。
- 7 にんじんが煮えたら、凍り豆腐を入れる。
- 8 煮えたら、水溶きでんぷんを入れ、こまつな・ごまを入れる。



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

6月11日(木)

横浜市立上大岡小学校



【献立名】

- ・麦ごはん
- ・ポークカレー
- ・甘酢あえ
- ・プルーン
はっこう乳

