

はいがごはん 牛乳 ツナそぼろ じゃがいもの炒め物 沢煮椀



じゃがいもの炒め物

材料名	切り方	1人分 g
じゃがいも	せん(または角)	45
しらたき	3 c m	10
米油		0.5
しょうゆ		0.2
食塩		0.25
こしょう		0.01

（給食室での作り方を紹介します）

- 1 しらたきを切り、下ゆでする。
- 2 じゃがいもを切り、下ゆでする。
- 3 油を熱し、しらたきを炒め、じゃがいもを入れて炒め、調味料を入れる。



じゃがいもの芽を取り除きます



しらたきを
下ゆでします



フードカッターで
しょうがを切ります



削り節でだしを
とります



機械や包丁を使い
野菜を切ります



じゃがいもの炒め物
を作ります

沢煮椀を作ります



ツナそぼろ
を作ります



上白根小学校

12月



の給食

丸パン 牛乳
コロッケ
ボイルドキャベツ
ボルシチ

ボルシチ		
材料	切り方	1人分 g
豚肉		15
たまねぎ	うす	20
キャベツ	せん	20
ビーツ	せん	8
にんじん	せん	5
セロリ	みじん	3
にんにく	みじん	0.1
米白絞油		0.7
トマトピューレー		4
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
豚ガラスープ（レトルト）		20
水		90



作り方	※給食室での作り方を紹介しています。
1	豚ガラスープを別容器にあける。
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	水・豚ガラスープを入れ、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。



当日の朝、冷凍コロッケが届き、品温を確認します



たまねぎ・ビーツの皮をむきます



機械や包丁を使い野菜を切ります



コロッケを揚げます



キャベツをゆでます



ボルシチを作ります



横浜市立上白根小学校の給食


4月


むぎごはん

ポークカレー あまずあえ

プルーンはっこうにゅう

●ポークカレー		●甘酢あえ	
豚肉	25	きゅうり	10
じゃがいも	50	切干しだいこん	4
たまねぎ	60	しょうゆ	2.2
にんじん	15	砂糖	1.8
しょうが	0.5	酢	2.2
にんにく	0.3	塩	0.1
米油	0.7	●プルーンはっこう乳	
小麦粉	8	200ml	
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	3		
しょうゆ	1.7		
塩	0.8		
水	80		

※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

たまねぎの皮を
むきますカレールーを
作ります

ポークカレー

- 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 ルーを入れて弱火でよく煮込む。

甘酢あえ

- 1 甘酢を作る。
- 2 切干しだいこんをもどして切り、再沸騰するまでゆでる。
- 3 きゅうりを切り、加熱処理する。
- 4 切干しだいこんを甘酢であえ、30分程度つける。
- 5 配食直前にきゅうりの水をきり、あえる。

切干しだいこん
をゆでますきゅうりを
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

甘酢あえを作ります

ポークカレー
を作ります



横浜市立上白根小学校の給食

献立名

ごはん
牛乳
かつおのごまみそあえ
即席漬
沢煮碗

かつおのごまみそあえの作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
かつお(角)		50
凍り豆腐		5
でんぶん		6
揚げ油(米油)		
しょうが		0.9
ごま(白)		3
しょうゆ		2.1
砂糖		1.5
甘みそ		5
酒		1
水		18

- 1 しょうがをすり、汁にする。
- 2 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 3 ごまを炒って切りごまにする。
- 4 凍り豆腐・かつおにでんぶんをまぶし
油の温度160℃～170℃で揚げる。
- 5 調味料・水を煮立て、しょうが汁・
凍り豆腐・かつおを入れる。
- 6 ごまを入れる。

きゅうりを加熱処理し
流水で冷めます



※加熱処理とは・・・湯の温度85℃以上で
30秒以上ゆでること

給食室をのぞいてみよう



削り節でだしを
とります



凍り豆腐・かつおに
でんぶんをまぶし、
油で揚げます



かつおのごまみそあえ
を作ります



沢煮碗を作ります



即席漬を作ります



横浜市立上白根小学校の給食

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



アスパラガスのソテー

材料名	切り方	1人分(g)
ベーコン		3
アスパラガス	2 c mななめ	15
スイートコーン(ホール)		15
にんじん	せん	5
オリーブ油		0.3
食塩		0.1
こしょう		0.01

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 スイートコーン(ホール)をザルにあげる。
- 2 アスパラガスを切り、下ゆでする。
- 3 にんじんを切る。
- 4 釜にオリーブ油を入れ、弱火でベーコンを炒め、にんじん・コーン・アスパラガスを炒め、調味する。

きょうしつ
給食室をのそいてみよう

にんじん・たまねぎの皮をむきます



フルーツの缶詰を開けます



アスパラガスをななめ切りにします



カレーラーを作ります



カレービーンズシチューを作ります
出来上がりの温度を確認します



アスパラガスのソテーを作ります
クラスごとの食缶に秤で量って配食します



横浜市立上白根小学校の給食

9月 2020年

献立名 ナン 牛乳 カレービーンズシチュー コーンサラダ 冷凍パイナップル



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. 5 c m角	40
たまねぎ	1. 5 c m角	50
にんじん	1 c m角	15
にんにく	みじん	0.1
米油		0.7
◆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

給食室の様子



たまねぎ・にんじんの皮をむきます

キャベツを切ります



サラダのきゅうりとキャベツは加熱処理します



※加熱処理とは・・・湯の温度85℃以上で30秒以上ゆでること。

ミキサーでドレッシングを作り、クラスごとに配食します



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 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 カレールーを入れ、弱火でよく煮込む。
- 8 チーズを入れる。

カレービーンズシチューを作ります



横浜市立上白根小学校の給食

2019年



五目ずし（ごはん） 牛乳 鶏肉の甘辛煮 すまし汁



五目ずしの具

材料名	切り方	1人分(g)
油揚げ	せん	8
凍り豆腐(細)		1
にんじん	せん	10
さやいんげん	ななめ	5
かんぴょう	1 cm	3
ごま(白)		2
しょうゆ		2
砂糖		2
酢		2
みりん		1
塩		0.4
水		10

給食室の様子



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 かんぴょうをもどし、切る。
- 2 油揚げを油抜きし、切る。
- 3 さやいんげんを切り、ゆでる。
- 4 にんじんを切る。
- 5 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 6 ごまを切る。
- 7 酢を除く調味料と水を煮立たせ、
にんじん・かんぴょう・油揚げ・凍り豆腐
を入れて煮る。(汁が少し残る程度)
- 8 酢・さやいんげん・ごまを入れる。

横浜市立上白根小学校の給食

5月

●献立名●

ココアブレッド 牛乳 マカロニのクリーム煮 キャベツサラダ メロン



材料名	切り方	1人分(g)
キャベツ	せん	45
◆砂糖		0.5
◆酢		1.3
◆塩		0.35
黒こしょう		0.01

キャベツサラダの作り方

- 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。

給食室の様子



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20日（水）

横浜市立上白根小学校の給食 Cブロック



【献立名】

- ・はいがごはん
- ・牛乳
- ・鶏ごぼうごはんの具
- ・さわらのあんかけ
- ・かきたま汁

かきたま汁の作り方

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
鶏卵		25	1 削り節・昆布でだしをとる。
こまつな	2 cm	9	2 こまつなを切り、下ゆでする。
ねぎ	小口	5	3 えのきたけ・ねぎを切る。
えのきたけ	2 cm	5	4 鶏卵を割る。
しょうゆ		0.5	5 たし汁を調味し、えのきたけを入れる。
酒		1	6 水溶きでんぷんを入れ、鶏卵をといて流し入れ、ねぎを入れる。
塩		0.8	7 こまつなを入れる。
でんぷん		1	
削り節		1.3	
だし昆布		0.2	
水		120	