

ごはん 牛乳 かつおのごまみそあえ 磯香あえ すまし汁



かつおのごまみそあえ		
材料名	切り方	1人分 g
かつお（角）		45
凍り豆腐		6
でんぷん		3
米粉		3
揚げ油（米油）		
炒りごま（白）		3
◆しょうが		0.9
◆しょうゆ		2.1
◆砂糖		1.5
◆甘みそ		5
◆酒		1
◆水		18

（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 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・かつおにでんぷん・米粉をまぶし、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。



野菜は流水で
3回洗います



にんじんの皮をむきます



機械や包丁を使い
野菜を切ります



きざみのりを
から炒りします



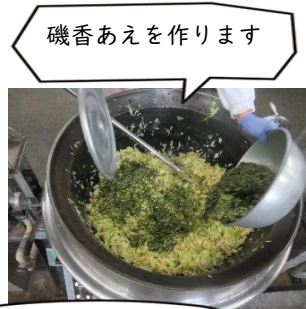
キャベツをゆでます



ごまを炒ります



凍り豆腐・
かつおを
揚げます



磯香あえを作ります



フードカッターで
ごまを切ります



かつおのごまみそあえを
作ります



すまし汁を作ります

上寺尾小学校

6月

の給食

- 黒パン
- 牛乳
- マカロニのクリーム煮
- ひじきサラダ
- ピーチゼリー
- （ゼリーは学校独自です）

マカロニのクリーム煮		
材料	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	4mmいちょう	10
パセリ	みじん	0.3
米油		0.7
◆小麦粉		2
◆マーガリン		2
牛乳		30
豆乳		30
脱脂粉乳		5
粉チーズ		1
食塩		0.75
こしょう		0.02
水		20



- 作り方 ※給食室での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。

機械や包丁を使い、
野菜を切ります



たまねぎの皮を
むきます

野菜は流水で
3回洗います



ひじきを
ゆでます



ひじきサラダを
作ります



ホワイトルーを作ります



マカロニの
クリーム煮を
作ります



フードカッターで
ごまを切ります



ミキサーでドレッシング
を作ります



マカロニを
ゆでます



横浜市立上寺尾小学校の給食


2月


ぶどうパン りゅうにゅう

とりにくのからあげ

こふきいも ミネストローネ

●鶏肉のから揚げ

鶏肉（中角）	60
にんにく	0.2
しょうゆ	0.8
ワイン（白）	0.3
塩	0.3
こしょう	0.02
からし	0.2
オールスパイス	0.02
小麦粉	5
でんぷん	2.5
揚げ油（米油）	

●ミネストローネ

たまねぎ	25
キャベツ	15
カットトマト（缶）	15
にんじん	10
いんげん豆（手亡）	10
にんにく	0.2
オリーブ油	0.5
塩	0.7
黒こしょう	0.02
チキンブイヨン	15
水	75

●こふきいも

じゃがいも	55
塩	0.25
こしょう	0.01

※給食室での作り方を紹介しています。

鶏肉のから揚げ

- 1 にんにくを切る。
- 2 鶏肉に下味をつける。
- 3 鶏肉に小麦粉・でんぷんをまぶし、油の温度160～170℃で揚げる。

こふきいも

- 1 じゃがいもを切り、下ゆでする。（蒸してもよい）
- 2 釜に入れ、火をつけ、調味する。

ミネストローネ

- 1 いんげん豆をかためにゆでる。
- 2 トマト缶（カット）を汁ごと別容器にあける。
- 3 チキンブイオンを別容器にあける。
- 4 キャベツ・たまねぎ・にんじん・にんにくを切る。
- 5 釜にオリーブ油を入れ、弱火でにんにくを炒め、たまねぎ・にんじんを炒める。
- 6 水・チキンブイオンを入れ、カットトマトを入れる。
- 7 煮えたら調味し、キャベツ・いんげん豆を入れる。



給食室をのぞいてみよう

野菜は流水で
3回洗いますじゃがいもの芽を
取り除きます鶏肉のから揚げ
を作りますこふきいも
を作りますミネストローネを
作ります



横浜市立上寺尾小学校の給食



塩焼きそばの作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
蒸し中華めん		45
揚げ油(米油)		
豚肉		15
いか(短冊)		15
酒		1.5
むきえび		12
酒		1
キャベツ	短冊	50
もやし		40
にんじん	せん	15
ねぎ	ななめ	15
にら	2cm	8
セロリ	うす	5
しょうが	みじん	0.5
にんにく	みじん	0.3
ごま油		0.7
しょうゆ		1
塩		0.8
こしょう		0.03

- 1 キャベツ・にら・セロリ・ねぎ・にんじん・にんにく・しょうがを切る。
- 2 いか・むきえびを解凍し、酒につける。
- 3 めんを油の温度180～200℃で揚げる。
- 4 釜にごま油を入れ、弱火でにんにく・しょうが・ねぎ・セロリを炒め、豚肉・にんじん・いかを入れさらに炒める。
- 5 むきえび・もやし・キャベツ・にらをよく炒め、調味する。
- 6 めんを入れる。

中華あえ
を作ります



給食室をのぞいてみよう



野菜は流水で3回洗います



機械や包丁を使い、
野菜を切ります

肉に骨などが入って
いないか、検品して
います



めんを揚げます



塩焼きそば
を作ります



横浜市立上寺尾小学校の給食

2021年
6月



献立名

ごはん 牛乳 チンジャオロースー スーラータン



スーラータン		
材料名	切り方	1人分(g)
鶏卵		25
豚肉		5
もやし		25
たまねぎ	うす	20
にんじん	せん	7
しょうゆ		1.5
酢		2.3
塩		0.7
こしょう		0.02
ラー油		0.05
でんぶん		0.8
豚ガラスープ (レトルト)		15
水		95

きょうしつ
給食室をのそいてみよう



じゃがいもの皮は
専用の機械でむきます



野菜は流水で
3回洗います



機械や包丁を使い
野菜を切ります



チンジャオロースー
を作ります



卵専用のエプロンをして、
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



スーラータンを
作ります



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 豚ガラスープを別容器にあける。
- 2 にんじん・たまねぎを切る。
- 3 鶏卵を割る。
- 4 水に豚肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- 5 豚ガラスープ・にんじん・たまねぎ・もやしを入れる。
- 6 煮えたら調味し、水溶きでんぶんを入れる。
- 7 鶏卵をといて流し入れる。
- 8 酢・ラー油を入れる。

横浜市立上寺尾小学校の給食

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



たまねぎの皮をむきます



じゃがいもの皮は機械でむきます



だいずがやわらかくなるまでゆでます



カレールーを作ります



カレービーンズシチューを作ります



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。

横浜市立上寺尾小学校の給食

2019年



秋味ごはん（麦ごはん） 牛乳 さつまいもと栗の甘煮 すまし汁



給食室の様子



さつまいもと栗の甘煮

材料名	切り方	1人分(g)
さつまいも	1cmいちょう	45
栗(蒸し)		15
砂糖		3.2
みりん		1.2
塩		0.1
水		15

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 栗を開封し、別容器にあける。
- 2 さつまいもを切り、水にさらす。
- 3 さつまいもを固めに下ゆでする。
- 4 調味料・水を煮立て、さつまいもを入れて煮る。
- 5 栗を入れて煮含める。

横浜市立上寺尾小学校の給食

11月 2018

●献立名●

麦ごはん 牛乳 ひじきごはんの具 魚のから揚げ みそ汁

給食室の様子



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)	切る	2
米油		0.5
しょうゆ		3.5
砂糖		1
みりん		1.2
水		10

ひじきごはんの具の作り方

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

12月17日（木）

横浜市立上寺尾小学校の給食 Aブロック



【献立名】

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・たらちり
- ・きんぴら
- ・のりのつくだ煮



給食の作り方です。参考にしてみてくださいね。

きんぴらの作り方

材料	切り方	一人分 g	作り方
ごぼう	さがき	20	1 にんじん・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。 2 ごま油を熱し、ごぼう・ にんじんを炒め、水を入れて火が通ったら調味する。 3 七味唐辛子とごまを入れ、火を止める。
にんじん	せん	10	
ごま(白)		2	
ごま油		0.5	
しょうゆ		2.2	
砂糖		0.8	
酒		0.4	
七味唐辛子		0.01	
水		5	