



ロールパン 牛乳 ソース焼きそば 中華あえ グレープゼリー



ソース焼きそば

材料名	切り方	1人分 g
蒸し中華めん		45
揚げ油（米油）		
豚肉		20
キャベツ	短冊	50
もやし		40
たまねぎ	うす	30
にんじん	せん	15
にら	2 c m	5
青のり		0.2
米油		0.7
中濃ソース		5
ウスターソース		8
食塩		0.4
こしょう		0.02

（給食室での作り方を紹介します）

- 1 キャベツ・にら・にんじん・たまねぎを切る。
- 2 めんを油の温度180～200℃で揚げる。
- 3 油を熱し、豚肉・にんじん・たまねぎ・もやし・キャベツ・にらを炒め、調味する。
- 4 めん・青のりを入れる。



野菜は流水で3回洗います



肉が届いたら温度を確認し、骨などが入っていないか検品します



調味料を量っておきます



機械と包丁を使い野菜を切ります



クラスごとに牛乳を詰め替えます



だいこんを加熱処理します

※加熱処理とは・・・湯の温度85℃以上で30秒以上ゆでること

中華めんを揚げます



中華あえを作ります



ソース焼きそばを作ります



上矢部小学校

2024 5月 の給食

麦ごはん
牛乳
回鍋肉
茎わかめスープ
アイスクリーム



回鍋肉		
材料	切り方	1人分 g
豚肉		25
しょうゆ		0.5
酒		0.5
キャベツ	3 c m 角	55
ねぎ	ななめ	10
ピーマン	1. 5 c m 角	7
赤ピーマン	1. 5 c m 角	4
しょうが	みじん	0.2
にんにく	みじん	0.1
米油		0.7
しょうゆ		2.8
砂糖		0.85
赤色辛みそ		2
酒		0.8
テンメンジャン		0.8
トウバンジャン		0.16
でんぷん		0.8
水		1.6

作り方	※給食室での作り方を紹介しています。
1	キャベツを切り、下ゆでする。
2	ピーマン・赤ピーマン・ねぎ・にんにく・しょうがを切る。
3	調味料を合わせておく。
4	釜に油を入れ、弱火でにんにく・しょうがを炒め、トウバンジャンを炒める。
5	豚肉を炒め、酒・しょうゆをふり入れる。
6	ねぎ・ピーマン・赤ピーマンを入れて炒め、合わせ調味料を入れる。
7	キャベツを入れ、水溶きでんぷんを入れる。



調味料を量って
おきます



野菜は流水で
3回洗います



キャベツを
下ゆでします



回鍋肉を
作ります



茎わかめスープ
を作ります

横浜市立上矢部小学校の給食


4月


むぎごはん りゅうにゅう

ひじきごはんの具

メヒカリフライ みそ汁

●ひじきごはんの具		●メヒカリフライ	
油揚げ	5	メヒカリフライ	50
凍り豆腐（細）	3	揚げ油（米油）	
にんじん	12	●みそ汁	
ひじき	2	キャベツ	20
ごま（白）	2	たまねぎ	10
米油	0.5	こまつな	9
しょうゆ	3.5	淡色辛みそ	5.5
砂糖	1.5	赤色辛みそ	1.5
みりん	0.5	削り節・水	115
削り節・水	10		

※給食室での作り方を紹介しています。

ひじきごはんの具

- 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 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 6 ごまを切る。
- 7 油を熱し、ひじき・にんじんを炒め、調味料・だし汁・凍り豆腐・油揚げを入れ、煮含める。（汁が少し残る程度）
- 8 ごまを入れる。

みそ汁

- 1 だしをとる。
- 2 こまつなを切り、下ゆでする。
- 3 キャベツ・たまねぎを切る。
- 4 だし汁にたまねぎを入れて煮る。
- 5 煮えたらキャベツを入れ、みそを入れる。
- 6 こまつなを入れる。


 フードカッターで
ごまを切ります


 給食室をのぞいてみよう

野菜は流水で3回洗います


 クラスごとの容器に
牛乳を詰め替えます


 ひじきを
もどします


 こまつなを
下ゆでします


 削り節でだしを
とります


 みそ汁を作ります


 ひじきごはんの具
を作ります


 みそを溶いておきます


 メヒカリごフライを
揚げます

横浜市立上矢部小学校の給食



つみれ汁の作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
生つみれ		15
しょうが		0.6
淡色辛みそ		0.3
酒		0.3
でんぷん		0.5
だいこん	8mmいちょう	20
はくさい	短冊	15
ねぎ	小口	10
にんじん	5mmいちょう	8
淡色辛みそ		5
赤色辛みそ		2
削り節・水		110

- 1 だしをとる。
- 2 ねぎ・にんじん・だいこんを切る。
- 3 はくさいを葉とともに分けて切る。
- 4 しょうがをすり、汁にする。
- 5 生つみれにしょうが汁・酒・みそ・でんぷんを混ぜる。
- 6 だし汁に生つみれをつみ入れ、アクをとり、にんじん・だいこんを入れて煮る。
- 7 煮えたらはくさいの葉とを入れる。
- 8 はくさいの葉・みそ・ねぎを入れる。



給食室をのぞいてみよう

果物・野菜は
流水で3回洗います

にんじんの皮をむきます

削り節でだし
をとります

調味料を量っておきます



つみれ汁を作ります



こまつなをゆでます

牛肉と切干しだいこん
の煮物を作ります

横浜市立上矢部小学校の給食

12月

2021年



献立名

ひじきごはん（はいがごはん） 牛乳 はたはたのから揚げ 呉汁



給食室をのぞいてみよう



野菜は流水で
3回洗います



乾燥ひじきを
水に浸けてもどします



削り節でだしをとります



はたはたのから揚げを
作ります
中まで火が通っているか
温度を確認します

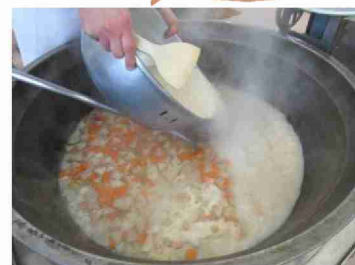


だいずをミキサーに
かけます
(だいずは水煮を使用しました)



ひじきごはんの具
を作ります

呉汁を作ります



呉汁		
材料名	切り方	1人分(g)
だいず		10
油揚げ	短冊	5
だいこん	5 mm ちょう	15
ねぎ	小口	10
こまつな	2 c m	9
にんじん	5 mm ちょう	8
ごぼう	さがき	8
淡色辛みそ		6
赤色辛みそ		2
削り節・水		110

作り方

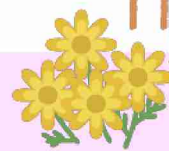
(給食室で実際に行っている作り方を紹介しています)

- 1 だいずをやわらかくゆでる。
- 2 だしをとる。
- 3 油揚げを油抜きし、切る。
- 4 こまつなを切り、下ゆでする。
- 5 ねぎ・にんじん・だいこん・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
- 6 だいずをミキサーですりつぶす。
- 7 だし汁にごぼう・にんじん・だいこんを入れ煮る。
- 8 煮えたら油揚げを入れ、だいず・みそ・ねぎを入れる。
- 9 こまつなを入れる。

横浜市立上矢部小学校の給食

2020年

11月



献立名 麦ごはん 牛乳 ツナそぼろ みそ汁 大学いも



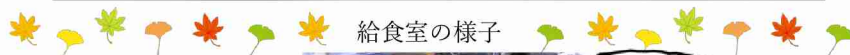
大学いも		
材料名	切り方	1人分(g)
さつまいも	乱	60
揚げ油（米油）		3
ごま（黒）		0.5
◆しょうゆ		0.6
◆砂糖		6
◆水		6

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 ごまを炒る。
- 2 さつまいもを切る。
- 3 たれを作る。
- 4 さつまいもを油の温度160℃で揚げる。
- 5 さつまいもが熱いうちに、たれをからめ、ごまをふる。



給食室の様子



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



削り節で
だしをとります

ツナそぼろを
作ります



ごまを炒ります



みそ汁を
作ります



大学いもを
作ります



たれを作ります



横浜市立上矢部小学校の給食

2019年



ごはん 牛乳 たらちり かぼちゃのそぼろあんかけ 焼きのり



給食室の様子



たらちり

材料名	切り方	1人分(g)
木綿豆腐	1.5cm角	30
たら(角)		30
鶏肉		10
はくさい	短冊	40
ねぎ	ななめ	20
にんじん	短冊	5
しらたき	3cm	20
しょうゆ		1
酒		0.5
塩		0.7
削り節・だし昆布・水		50
◆ゆず		0.2
◆しょうゆ		2
◆削り節・水		2

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 削り節と昆布でだしをとる。
- 2 豆腐を切り流水に通す。
- 3 しらたきを切り、下ゆでする。
- 4 はくさいを葉ともとに分けて切る。
- 5 ねぎ・にんじんを切る。
- 6 だし汁に鶏肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- 7 にんじん・はくさいのもとを入れて煮る。
- 8 調味料・しらたきを入れ、煮込む。
- 9 たらを入れ、煮えたら豆腐・ねぎ・はくさいの葉を入れる。

(ゆずしょうゆ)

- 1 だしをとる。
- 2 ゆずを切り、しぼる。
- 3 しょうゆ・だし汁を煮立たせ、ゆずのしぼり汁を入れる。

横浜市立上矢部小学校の給食



●献立名●

黒パン 牛乳 マカロニのクリーム煮 ごぼうソテー りんご

給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
マカロニ		20
鶏肉		20
たまねぎ	うす	40
にんじん	5mmいちよう	15
ほうれんそう	2cm	9
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		2
塩		0.9
こしょう		0.02
水		20

マカロニのクリーム煮の作り方

- 1 ほうれんそうを切り、下ゆでする。
- 2 にんじん・たまねぎを切る。
- 3 マカロニをかためにゆでる。
- 4 ◆の材料でホワイトルーを作る。
- 5 油を熱し、鶏肉・たまねぎ・にんじんを炒め、水を入れて煮る。
- 6 煮えたら調味する。
- 7 ルーを入れ、牛乳と溶いた脱脂粉乳・豆乳を入れる。
- 8 マカロニ・粉チーズを入れる。
- 9 ほうれんそうを入れる。



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

7月14日（木）

横浜市立上矢部小学校の給食

F ブロック



【献立名】

- ・麦ごはん
- ・牛乳
- ・豚肉と切干し
だいこんの煮物
- ・みそ汁
- ・焼きのり

豚肉と切干しだいこんの煮物の作り方

給食の作り方です。参考にしてみてくださいね。

材 料	切り方	一人分 g	作り方
豚肉	こま	30	1 切干しだいこんをもどし、切る。
にんじん	せん	10	2 こまつなを切り、ゆでる。
こまつな	2cm	6	3 にんじんを切る。
切干しだいこん	2cm	6	4 ごまを切る。
ごま（白）	切る	2.5	5 油を熱し、豚肉・切干しだいこん・にんじんを炒め、水と調味料を入れ煮含める。
米油		0.5	6 ごま・こまつなを入れる。
しょうゆ		4.8	
砂糖		2.3	
みりん		1	
水		5	