



麦ごはん 牛乳 親子丼の具 みそ汁 黒みつかん



親子丼の具

材料名	切り方	1人分 g
鶏卵		30
鶏肉		20
凍り豆腐（細）		3
たまねぎ	うす	40
にんじん	3mm ちょう	10
しょうゆ		4.3
砂糖		1.5
みりん		0.6
食塩		0.1
削り節・水		10

（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。



たまねぎの皮をむきます



野菜は流水で3回洗います



親子丼の具を作ります



きな粉に砂糖と少量の塩を混ぜ合わせます



黒みつかんを作り、クラスごとの入れ物に秤で量って配食します



みそ汁をクラスごとの食缶に秤で量って配食します

上山小学校

の給食



ごはん 牛乳
麻婆なす
にらたまスープ

麻婆なす		
材料	切り方	1人分 g
豚肉（ひき）		15
乾燥大豆（粒状）		2
なす	乱	55
米油		3
ねぎ	小口	10
にんじん	みじん	10
赤ピーマン	1cm角	3
しょうが	みじん	0.8
にんにく	みじん	0.3
米油		0.5
しょうゆ		3
砂糖		0.9
赤色辛みそ		1
テンメンジャン		1
トウバンジャン		0.2
ごま油		0.2
でんぷん		1.5
水		15



作り方	※給食室での作り方を紹介しています。
1	乾燥大豆をもどす。
2	なすを切り、水につける。
3	赤ピーマン・ねぎ・にんじん・にんにく・しょうがを切る。
4	油を熱し、なすを炒め、取り出す。
5	釜に油を入れ、弱火でにんにく・しょうが・トウバンジャンを炒め、ひき肉・乾燥大豆・にんじんを炒める。
6	ねぎ・赤ピーマンを入れ、さらに炒め、水を加え、調味する。
7	水溶きでんぷんでとろみをつけ、なすを入れる。
8	ごま油を入れる。



フードカッターでにんにく
しょうがをみじん切にします



調味料を量って
おきます



卵を1個ずつ確認
しながら割ります



しょうがの皮を
むきます



別鍋でアレルギー
除去食を作ります



麻婆なすを作ります



にらたまスープを
作ります



横浜市立上山小学校の給食



ごはん ぎゅうにゅう

チリコンカーン

かいそうサラダ

●チリコンカーン		チリパウダー	0.25
豚肉	25	水	15
だいず（水煮）	37		
たまねぎ	60	●海藻サラダ	
トマト（缶）	30	キャベツ	30
にんじん	15	きゅうり	10
にんにく	0.3	海藻ミックス	0.5
米油	0.7	ごま（白）	2
小麦粉	2	しょうゆ	1.6
トマトケチャップ	5	砂糖	0.8
中濃ソース	2	酢	1.6
しょうゆ	1	塩	0.1
ワイン（赤）	1	ごま油	0.4
塩	0.6		
こしょう	0.03		

※給食室での作り方を紹介しています。

チリコンカーン

- 1 だいずを別容器にあける。
- 2 トマト缶（カット）を汁ごと別容器にあける。
- 3 にんじん・たまねぎ・にんにくを切る。
- 4 小麦粉を色づくまでから炒りする。
- 5 釜に油を入れ、弱火でにんにくを炒め、豚肉を炒める。
- 6 たまねぎ・にんじんを入れ、よく炒め、水を加えて煮る。
- 7 材料が煮えたらカットトマトを入れ、調味し、だいずを入れ煮る。
- 8 小麦粉をふり入れ、弱火で煮込み、ワイン・チリパウダーを入れる。

海藻サラダ

- 1 甘酢を作る。
- 2 海藻ミックスを加熱処理する。
- 3 ごまを炒って切りごまにする。
- 4 キャベツ・きゅうりを切り、加熱処理する。
- 5 配食直前に野菜・海藻ミックスの水をきり、甘酢・ごま・ごま油を入れ、あえる。



給食室をのぞいてみよう

たまねぎの皮をむきます



機械や包丁を使い、野菜を切ります



海藻ミックスを水に漬けてもどします



チリコンカーンを作ります



小麦粉をから炒りします





横浜市立上山小学校の給食

献立名

麦ごはん
牛乳
いわしのかば焼き
ごまじょうゆあえ
みそ汁

いわしのかば焼きの作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
いわし		40
でんぷん		2
米粉		1
揚げ油(米油)		4
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

- 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。
(1人2枚)



給食室をのぞいてみよう



調味料を
量っておきます



いわしのかば焼き
を作ります



ごまじょうゆあえ
を作ります



みそ汁を作ります



横浜市立上山小学校の給食

12月

2021年



献立名

チーズパン 牛乳 魚フライ 野菜のスープ煮



野菜のスープ煮		
材料名	切り方	1人分(g)
ベーコン		3
じゃがいも	2cm角	40
たまねぎ	せん	30
キャベツ	短冊	15
にんじん	厚いちょう	15
いんげん豆(手亡)		6
パセリ	みじん	0.3
にんにく	みじん	0.2
米油		0.5
塩		0.8
黒こしょう		0.02
チキンブイヨン		15
水		70

給食室をのぞいてみよう



じゃがいもの皮を機械でむき、芽を手作業で取り除きます



白いんげん豆をゆでます



野菜のスープ煮を作ります



パセリをみじん切りにします

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 いんげん豆をかためにゆでる。
- 2 チキンブイヨンを別容器にあける。
- 3 キャベツ・にんじん・たまねぎ・にんにく・じゃがいも・パセリを切る。
- 4 釜に油を入れ、弱火でにんにく・ベーコン・たまねぎを炒める。
- 5 水・チキンブイヨン・にんじん・じゃがいもを入れ、煮る。
- 6 煮えたらキャベツ・調味料を入れ、煮込む。
- 7 いんげん豆・パセリを入れる。



魚フライを揚げます



横浜市立上山小学校の給食

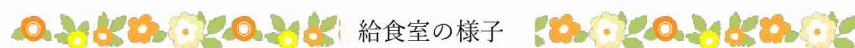
2021年



献立名 ぶどうパン 牛乳 さけのクリーム煮 ホットマリネ



さけのクリーム煮		
材料名	切り方	1人分(g)
さけ(角)		30
ワイン(白)		1
塩		0.1
じゃがいも	1.5cm角	40
たまねぎ	うす	40
ブロッコリー		10
にんにく	みじん	0.1
米油		0.7
小麦粉		2.5
バター		2.5
牛乳		20
豆乳		30
脱脂粉乳		4
粉チーズ		2
塩		0.7
こしょう		0.02
水		30



給食室の様子



野菜は流水で
3回洗います



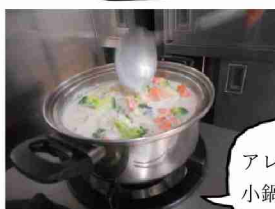
鮭を下ゆで
します



ホワイトルー
を作ります



アレルギー除去食を
小鍋で作ります



ホットマリネ
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 ブロッコリーを切り、ゆでる。
- 2 じゃがいも・たまねぎ・にんにくを切る。
- 3 ホワイトルーを作る。
- 4 さけを下ゆでし、塩・ワインにつける。
- 5 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る。
- 6 じゃがいもを入れさらに炒め、水を加える。
- 7 材料が煮えたら調味する。
- 8 ルーを入れ、牛乳・溶いた脱脂粉乳・豆乳を入れ弱火で煮込む。
- 9 さけ・粉チーズを入れる。
- 10 ブロッコリーを入れる。

さけのクリーム煮
を作ります

横浜市立上山小学校の給食



親子丼（はいがごはん） 牛乳 みそ汁 かき



親子丼の具

材料名	切り方	1人分(g)
鶏卵		30
鶏肉		20
凍り豆腐(細)		4
たまねぎ	うす	40
にんじん	いちょう	12
しょうゆ		4.3
砂糖		1.5
みりん		0.6
塩		0.3
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 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。

給食室の様子



横浜市立上山小学校の給食



●献立名●

ごはん 牛乳 肉じゃが おひたし



給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		30
じゃがいも	2cm角	65
たまねぎ	くし	50
にんじん	乱	15
しらたき	3cm	30
米油		0.7
しょうゆ		6.5
砂糖		2.5
みりん		1.2
酒		1.5
塩		0.1
水		5

肉じゃがの作り方

- 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。
- 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。

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18日(木)

横浜市立上山小学校



【献立名】

- 黒パン
- 牛乳
- マカロニの
クリーム煮
- アスパラガスの
ソテー
- メロン

