

ごはん 牛乳 かつおのごまみそあえ 即席漬 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）		40
凍り豆腐		6
でんぷん		5
揚げ油（米油）		6
炒りごま（白）		3
◆しょうが		0.7
◆しょうゆ		1.6
◆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。

昆布・削り節でだしをとります



しょうがの皮をむきます



野菜は流水で3回洗います



かつおのごまみそあえを作ります



かつおにでんぷんをまぶして揚げます



すまし汁を作ります



キャベツを加熱処理して流水で冷まします



※加熱処理とは…
湯の温度85℃以上で30秒以上ゆでること

即席漬を作ります



別鍋でアレルギー除去食を作ります



鴨居小学校

April 4月 の給食

ごはん
牛乳
肉じゃが
からししょうゆあえ

肉じゃが		
材料	切り方	1人分 g
豚肉		35
じゃがいも	2 c m 角	65
たまねぎ	くし	55
にんじん	乱	15
しらたき	3 c m	30
米油		0.7
しょうゆ		5.5
砂糖		2.5
みりん		1
酒		1.5
食塩		0.1
水		5



作り方	※給食室での作り方を紹介しています。
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。	

調味料を量っておきます



じゃがいもの
芽を
取り除きます



からししょうゆあえ
を作ります

もやしを
ゆでます



肉じゃがを
作ります



横浜市立鴨居小学校の給食



はいがパン りゅうにゅう

カレービーンズシチュー

キャベツサラダ

●カレービーンズシチュー		●キャベツサラダ	
豚肉	20	キャベツ	45
だいず	17	砂糖	0.5
チーズ（角）	3	酢	1.3
じゃがいも	50	塩	0.35
たまねぎ	45	黒こしょう	0.01
にんじん	15		
にんにく	0.3		
米油	0.7		
小麦粉	2		
マーガリン	2		
カレー粉	0.8		
トマトケチャップ	1		
中濃ソース	2		
しょうゆ	1		
塩	0.7		
水	40		

※給食室での作り方を紹介しています。

カレービーンズシチュー

- 1 だいずをやわらかくゆでる。
- 2 にんじん・たまねぎ・にんにく・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 ルーを入れ、弱火でよく煮込む。
- 8 チーズを入れる。

キャベツサラダ

- 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。



給食室をのぞいてみよう

じゃがいもの芽を取り除きます



調味料を量っておきます



カレールーを作ります



キャベツを加熱処理します



カレービーンズシチューを作ります

※加熱処理とは・・・湯の温度85℃以上で30秒以上ゆでること



だいずをゆでます

キャベツサラダを作ります





横浜市立鴨居小学校の給食



夏野菜のカレーの作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		25
じゃがいも	1. 5 cm角	25
たまねぎ	1. 5 cm角	40
かぼちゃ	1. 5 cm角	20
トマト	1. 5 cm角	15
なす	1 cm半月	8
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
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



給食室をのぞいてみよう



かぼちゃを下ゆでしてから切ります



カレールーを作ります



- 1 かぼちゃを下ゆでし、切る。
- 2 トマト・なす・たまねぎ・
じゃがいも・にんにく・
しょうがを切り、なすは水につける。
- 3 カレールーを作る。
- 4 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。
- 5 じゃがいもを入れ、さらに炒め、
水を加えて煮込む。
- 6 煮えたら調味料・トマト・なすを
入れる。
- 7 カレールー・かぼちゃを入れ、
弱火でよく煮込む。

夏野菜のカレー
を作ります

ごま酢あえを
クラスごとの食缶に
秤で量って配食します



横浜市立鴨居小学校の給食



2021年



献立名

鶏ごぼうごはん（ごはん） 牛乳 すましそうめん えだまめ



給食室をのぞいてみよう

にんじん・ごぼう・
しょうがの皮をむきます



野菜は流水で
3回洗います

昆布・削り節で
だしをとります



鶏ごぼうごはんの具
を作ります



えだまめをゆでます



機械や包丁を使い
野菜を切ります



そうめんをゆでます



すましそうめん
を作ります



すましそうめん		
材料名	切り方	1人分(g)
そうめん		10
うずら卵（缶）		17
鶏肉		10
こまつな	2 c m	9
にんじん	せん	7
しょうが		0.3
しょうゆ		0.8
塩		0.7
削り節・だし昆布・水		120

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・昆布でだしをとる。
- 2 うずら卵（缶）をザルにあける。
- 3 こまつなを切り、下ゆでする。
- 4 にんじんを切る。
- 5 しょうがをすり、汁にする。
- 6 そうめんを1/2に折り、かためにゆで、流水でよくすすぐ。
- 7 だし汁に鶏肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- 8 にんじんを入れ、調味する。
- 9 うずら卵を入れる。
- 10 そうめん・しょうが汁を入れる。
- 11 こまつなを入れる。

横浜市立鴨居小学校の給食

2020年



献立名

はいがごはん ポークカレー ごま酢あえ プルーンはっこう乳



給食室の様子

ポークカレー		
材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		20
じゃがいも	1.5cm角	55
たまねぎ	2cm角	60
にんじん	5mmいちよう	15
しょうが	みじん	0.5
にんにく	みじん	0.3
米白絞油		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		3
しょうゆ		2
塩		0.9
水		80

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 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。
(小麦粉・マーガリン・2/3量のカレー粉)
- 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。



野菜の皮をむき、切ります

カレールーを作ります



もやしをゆでます
(温度を確認します)



カレーを作ります
出来上がったカレーは、
クラスごとの食缶に
はかりで量って配食します



横浜市立鴨居小学校の給食

2019年



黒パン 牛乳 米粉シチュー ミックスビーンズサラダ ぶどう



米粉シチュー		
材料名	切り方	1人分(g)
鶏肉		20
じゃがいも	2cm角	40
たまねぎ	2cm角	50
にんじん	8mmいちょう	15
さやいんげん	2cm	5
米油		0.7
牛乳		30
豆乳		30
塩		0.9
こしょう		0.02
バター		0.5
米粉		4
水		20



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 さやいんげんを切り、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、鶏肉・たまねぎ・にんじん・じゃがいもを炒め、水を入れて煮る。
- 4 煮えたら、牛乳・豆乳を入れ調味し、水で溶いた米粉を入れる。
- 5 さやいんげん・溶かしバターを入れる。



横浜市立鴨居小学校の給食



2018

●献立名●

チーズパン 牛乳 きのコスパゲティ フレンチサラダ フルーツかん（オレンジ）



給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
スパゲティ		35
まぐろ油漬(フレーク)		15
たまねぎ	うす	50
しめじ	ほぐす	10
ほうれんそう	2cm	8
えのきたけ	2cm	8
にんにく	みじん	0.2
米油		0.7
しょうゆ		2
塩		0.6
こしょう		0.03

きのコスパゲティの作り方

- 1 まぐろ油漬をザルにあける。
- 2 ほうれんそうを切り、ゆでる。
- 3 えのきたけを切り、しめじはほぐす。
- 4 たまねぎ・にんにくを切る。
- 5 釜に油を入れ、弱火で
にんにくを炒め、たまねぎを炒める。
- 6 火が通ったら、まぐろ油漬・しめじ・
えのきたけを入れ、調味する。
- 7 スパゲティをかためにゆでる。
- 8 スパゲティを入れる。
- 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

11月 2日(月)

横浜市立鴨居小学校の給食

Cブロック



【献立名】

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・酢豚
- ・わかめスープ



酢豚の作り方

給食の作り方です。参考してみてくださいね。

材料	切り方	一人分 g	作り方
豚肉(厚)			1 ピーマン・にんじんを切り、ゆでる。
でんぷん			2 たまねぎ・にんにく・しょうがを切る。
揚げ油			3 じゃがいもを切り、油の温度 160℃で揚げる。
じゃがいも	2cm角		4 豚肉にでんぷんをまぶし、油の温度 160～170℃で揚げる。
揚げ油			5 釜に油を入れ、弱火でにんにく・しょうがを炒め、たまねぎを炒め、水・にんじんを入れ調味し、水溶きでんぷんを入れる。
たまねぎ	1. 5cm角		6 沸騰したら、揚げた豚肉・じゃがいもを入れる。
にんじん	小さめ乱		7 ピーマンを入れ、火を止める。
ピーマン	1cm角		
しょうが	みじん		
にんにく	みじん		
米油			
トマトケチャップ			
しょうゆ			
砂糖			
酢			
酒			
でんぷん			
水			