



横浜市立鴨志田第一小学校の給食

チーズパン 牛乳
ペンネミートソース
コーンサラダ



ペンネミートソース		
材料	切り方	1人分 g
マカロニ（ペンネ）		30
豚肉（ひき）		25
たまねぎ	みじん	50
カットトマト（缶）		30
にんじん	みじん	15
セロリ	みじん	3
パセリ	みじん	0.5
にんにく	みじん	0.3
オリーブ油		0.7
トマトケチャップ		10
中濃ソース		1.5
ワイン（赤）		0.5
食塩		0.6
こしょう		0.03

（給食室での作り方を紹介します）

- 1 カットトマト缶を汁ごと別容器にあける。
- 2 セロリ・パセリ・にんじん・たまねぎ・にんにくを切る。
- 3 釜にオリーブ油を入れ、弱火でにんにくを炒め、セロリ・ひき肉・たまねぎ・にんじんをよく炒め、カットトマト・調味料を入れてよく煮込む。
- 4 ペンネをかためにゆでる。
- 5 ソースにペンネを入れ、パセリを入れる。



にんじん・たまねぎの皮をむきます



野菜は流水で3回洗います

調味料を量っておきます



ドレッシングと作りクラスごとに配食します

コーンサラダを作ります



ペンネをゆでます



ペンネミートソースを作ります



ごはん 牛乳 さばのみそ煮 磯香あえ すまし汁

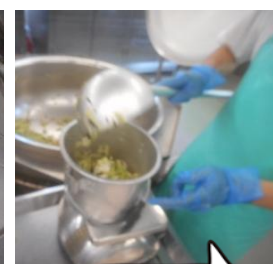
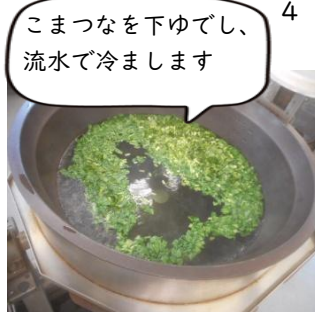


さばのみそ煮

材料名	切り方	1人分 g
さば		50
しょうが	せん	1.2
しょうゆ		1
砂糖		3
淡色辛みそ		2
赤色辛みそ		2
みりん		1.5
酒		1
水		10

（給食室での作り方を紹介します）

- 1 しょうがを切る。
- 2 調味料・水を煮立たせ、しょうが・さばを入れる。表面を平らにし、沸騰するまで強火で煮る。
- 3 煮汁が上がったら、落としぶたをし、釜を回転させながら中火から弱火で煮る。
- 4 煮えたら火を止め、冷ます。



磯香あえを作り
クラスごとの
食缶に秤で量って
配食します

さばのみそ煮を
作ります

野菜は流水で
3回洗います

こまつなを下ゆでし、
流水で冷まします

野菜裁断機で
キャベツを
切ります

すまし汁を
作ります

鴨志田第一小学校

June
6月

の給食

ごはん
牛乳
肉じゃが
きゅうりの梅肉あえ
だいずとじゃこの炒り煮



だいずとじゃこの炒り煮		
材料	切り方	1人分g
だいず（水煮）		14
ちりめんじゃこ		3
炒りごま（白）		2
米油		0.2
しょうゆ		1.4
砂糖		0.7
酒		1
水		0.8

作り方	※給食室での作り方を紹介しています。
1	だいずを別容器にあける。
2	ちりめんじゃこを熱湯に通し、弱火でから炒りする。
3	油を熱し、だいずを炒め、調味料・水を入れる。
4	調味料が煮つまったら、ちりめんじゃこを入れ、混ぜ合わせる。
5	ごまを入れる。（やわらかめに仕上げる）



機械や包丁を使い、
野菜を切ります



調味料を
量っておきます



ちりめんじゃこを
熱湯に通します



だいずとじゃこの炒り煮を
作り、クラスごとの食缶に
秤で量って配食します

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



きゅうりの梅肉
あえを作ります



肉じゃがを
作ります



横浜市立鴨志田第一小学校の給食

6月



ごはん ぎゅうにゅう

さばのみそに いそかあえ

けんちん汁

●さばのみそ煮		●けんちん汁	
さば	60	木綿豆腐	20
しょうが	1.2	油揚げ	5
しょうゆ	1	だいこん	10
砂糖	3.3	にんじん	8
淡色辛みそ	2.5	ごぼう	8
赤色辛みそ	2	ねぎ	8
みりん	1.8	こんにゃく	5
酒	1	ごま油	0.5
水	10	しょうゆ	3.5
●磯香あえ		塩	0.35
キャベツ	50	削り節・だし昆布・水	
きざみのり	0.3		110
しょうゆ	1.4		
塩	0.2		

※給食室での作り方を紹介しています。

さばのみそ煮

- 1 しょうがを切る。
- 2 調味料・水を煮立たせ、しょうが・さばを入れる。表面を平らにし、沸騰するまで強火で煮る。
- 3 煮汁が上がったら、落としぶたをし、釜を回転させながら中火から弱火で煮る。
- 4 煮えたら火を止め、冷ます。

磯香あえ

- 1 キャベツを切り、ゆでる。
- 2 きざみのりを弱火でから炒りする。
- 3 配食直前にキャベツの水をきり、塩をふり、きざみのりを入れ、しょうゆであえる。

けんちん汁

- 1 削り節・昆布でだしをとる。
- 2 豆腐を切り、流水に通す。
- 3 油揚げを油抜きし、切る。
- 4 こんにゃくを切り、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 ごま油を熱し、ごぼう・こんにゃく・にんじん・だいこんを炒める。
- 7 だし汁を入れ、煮る。
- 8 煮えたら調味し、豆腐・油揚げ・ねぎを入れる。

けんちん汁を作ります



給食室をのぞいてみよう



昆布・削り節でだしをとります

さばのみそ煮を作ります



磯香あえを作ります





横浜市立鴨志田第一小学校の給食



カレーピラフの具の作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
鶏肉		30
たまねぎ	みじん	60
にんじん	みじん	10
エリンギ	4つ割いちょう	5
米油		0.5
トマトケチャップ		3
ウスターソース		1.1
塩		0.6
カレー粉		0.5

- 1 にんじん・エリンギ・たまねぎを切る
- 2 油を熱し、1/3量のたまねぎを炒め、
鶏肉・にんじん・残りのたまねぎ・
エリンギを入れてさらに炒める。
- 3 調味料を入れて煮込む。



給食室をのぞいてみよう



野菜は流水で
3回洗います

たまねぎの皮をむきます

調味料を量っておきます



野菜スープを
作ります



カレーピラフの具を
作ります



カレーピラフの具
をクラスごとの
食缶に秤で量って
配食します



横浜市立鴨志田第一小学校の給食

2021年
6月



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 呉汁



きょうしつ
給食室をのぞいてみよう



野菜の皮をむきます



野菜は流水で3回洗います

呉汁		
材料名	切り方	1人分(g)
だいず(水煮)		22
油揚げ	短冊	5
だいこん	5 mm ちょう	10
ねぎ	小口	10
ごぼう	さがぎ	8
にんじん	3 mm ちょう	5
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 だいずを別容器にあける。
- 2 だしをとる。
- 3 油揚げを油抜きし、切る。
- 4 ねぎ・だいこん・にんじん・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
- 5 だいずをミキサーですりつぶす。
- 6 だし汁に、にんじん・ごぼう・だいこんを入れ煮る。
- 7 煮えたら油揚げを入れ、だいず・みそ・ねぎを入れる。

ごまを炒ります



みそを溶いておきます



機械や包丁を使い
材料を切ります



いわしを揚げます



呉汁を作ります
出来上がりの温度を
確認します



横浜市立鴨志田第一小学校の給食

8月

2020年



献立名

カレーピラフ（はいがごはん） 牛乳 野菜サラダ



カレーピラフの具		
材料名	切り方	1人分(g)
鶏肉		30
たまねぎ	みじん	60
にんじん	みじん	15
エリンギ	粗みじん	5
米油		0.5
トマトケチャップ		3
ウスターソース		1.5
塩		0.6
カレー粉		0.5
野菜サラダ		
材料名	切り方	1人分(g)
キャベツ	せん	50
きゅうり	2mm輪	10
◇砂糖		1
◇酢		1.5
◇塩		0.3
◇こしょう		0.01

給食室の様子

たまねぎの皮をむきます



野菜は、包丁や機械を使って切ります



回転釜で、カレーピラフの具、野菜サラダを作ります



きゅうりを加熱処理します



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）

●カレーピラフの具の作り方

- 1 エリンギ・にんじん・たまねぎを切る。
- 2 油を熱し、1/3量のたまねぎを炒め、鶏肉を入れ炒める。
- 3 にんじん・残りのたまねぎ・エリンギを入れてさらに炒める。
- 4 調味料を入れて煮込む。

●野菜サラダの作り方

- 1 甘酢を作る。（◇の材料）
- 2 キャベツを切り、加熱処理する。
- 3 きゅうりを切り、加熱処理する。
- 4 配食直前にキャベツ・きゅうりの水をきり、甘酢であえる。



※加熱処理とは・・・湯の温度85℃以上で30秒以上ゆでること。

横浜市立鴨志田第一小学校の給食

2019年



ロールパン 牛乳 カレービーンズシチュー ひじきサラダ 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	1.5cm角	45
たまねぎ	1.5cm角	40
にんじん	1cm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		0.6
水		50

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)

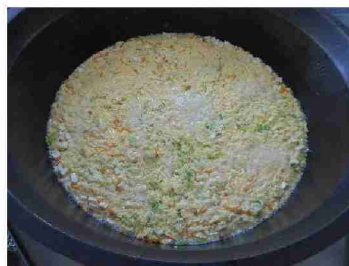
- 1 だいずをやわらかくゆでる。
- 2 にんじん・たまねぎ・にんにく・じゃがいもを切る。
- 3 カレールーを作る。
- 4 釜に油を入れ、弱火でにんにくを炒め、たまねぎを入れてよく炒め、豚肉と1/3量のカレー粉・少量の塩を入れて炒める。
- 5 にんじん・じゃがいもを入れ、さらに炒め、水を入れて煮る。
- 6 煮えたらだいずを入れ、調味する。
- 7 ルーを入れ、弱火でよく煮込む。
- 8 チーズを入れる。

横浜市立鴨志田第一小学校の給食

6月

●献立名●

ごはん 牛乳 ジャガマーボー 中華スープ



給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
豚肉(ひき)		12
じゃがいも	1.5cm角	60
たまねぎ	1cm角	30
にんじん	5mmいちょう	10
赤ピーマン	1cm角	4
ピーマン	1cm角	3
しょうが	みじん	0.4
にんにく	みじん	0.2
米油		0.7
トマトケチャップ		1.5
しょうゆ		4
砂糖		0.5
淡色辛みそ		3.5
トウバンジャン		0.3
でんぷん		1
水		15

ジャガマーボーの作り方

- 1 ピーマンを切り、ゆでる。
- 2 たまねぎ・にんじん・赤ピーマン・じゃがいも・しょうが・にんにくを切る。
- 3 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。
- 4 豚肉・たまねぎ・にんじん・じゃがいも・赤ピーマンを炒める。
- 5 水を加えて煮る。
- 6 材料が煮えたら調味料を入れる。
- 7 水溶きでんぷんでとろみをつけ、ピーマンを入れる。

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。



1月13日（水）

横浜市立鴨志田第一小学校の給食

D ブロック



【献立名】

- はいがごはん
- 牛乳
- さけそぼろ
- なます
- 白玉そう煮



さけそぼろの作り方

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
さけ(冷フレーク)		35	1 さけフレークを解凍し別容器にあける。 2 にんじんを切る。 3 凍り豆腐をもどし、しぼる。 4 水・調味料・にんじんを入れ火にかける。 5 煮立ったら、さけ・凍り豆腐を入れ、汁気がなくなるまで炒りつける。
凍り豆腐(細)		3	
にんじん	みじん	10	
しょうゆ		1.5	
みりん		2	
酒		2	
塩		0.2	
水		12	