

ロールパン 牛乳 バーベキューソース炒め
ゆでとうもろこし パスタスープ



バーベキューソース炒め

材料名	切り方	1人分 g
牛肉		25
たまねぎ	うす	40
にんじん	せん	10
ピーマン	せん	5
にんにく	みじん	0.3
米油		0.7
トマトケチャップ		4
ウスターソース		2
しょうゆ		1
砂糖		0.3
食塩		0.1
こしょう		0.02
でんぷん		1

（給食室での作り方を紹介します）

- 1 ピーマンを切り、ゆでる。
- 2 にんじん・たまねぎ・にんにくを切る。
- 3 釜に油を入れ、弱火でにんにくを炒める。
- 4 牛肉を炒め、塩をふる。
- 5 たまねぎ・にんじんを入れ炒め、調味料を入れて、さらによく炒める。
- 6 水溶性でんぷんを入れる。
- 7 ピーマンを入れる。



野菜は流水で
3回洗います



とうもろこしを1/4に
切り、ゆでます



機械や包丁を使い
野菜を切ります



パスタスープを
作ります



バーベキュー
ソース炒めを
作ります

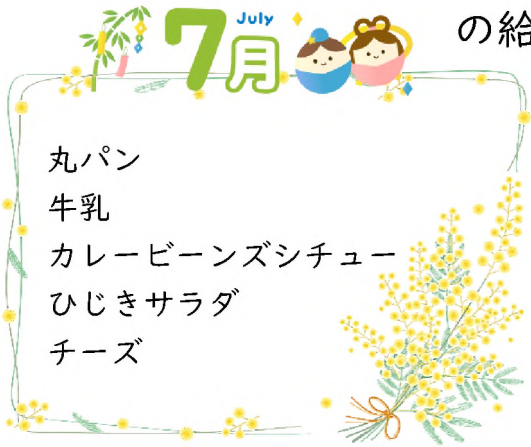


別鍋で
アレルギー
除去食を
作ります



鴨志田緑小学校

の給食



丸パン
牛乳
カレービーンズシチュー
ひじきサラダ
チーズ

ひじきサラダ		
材料	切り方	1人分 g
キャベツ	せん	30
スイートコーン（ホール）		6
ひじき		2
しょうゆ		1
炒りごま（白）		2
◆米サラダ油		2.5
◆ごま油		1
◆しょうゆ		2.2
◆砂糖		0.65
◆酢		2.5
◆からし		0.04



作り方	※給食室での作り方を紹介しています。
1	ひじきをもどしゆでて、水をきり下味をつける。
2	ごまを炒って切りごまにする。
3	キャベツを切り、加熱処理する。
4	スイートコーン（ホール）をザルにあける。
5	配食直前にキャベツ・ひじきの水をきり、コーン・ごまを入れあえる。
6	ドレッシングソースを作り、クラスごとに配食する。



たまねぎの皮をおきます



ごまを炒ります



調味料を量っておきます



機械や包丁を使い、野菜を切ります



だいずをゆでます



ドレッシングを作り
クラスごとに配食します



ひじきサラダを
作ります



カレービーンズ
シチューを
作ります



横浜市立鴨志田緑小学校の給食



ロールパン りゅうにゅう

きびなごフライ

ゆでとうもろこし パスタスープ

●きびなごフライ	●パスタスープ	
きびなごフライ 45	豚肉	15
(ごまなし)	じゃがいも	20
揚げ油(米油)	キャベツ	20
	たまねぎ	15
●ゆでとうもろこし	にんじん	8
とうもろこし 1/4本	マカロニ(シェル)	4
	しょうゆ	0.9
	塩	0.7
	こしょう	0.02
	豚ガラスープ	12
	水	90

※給食室での作り方を紹介しています。

パスタスープ

- 1 豚ガラスープを別容器に入れる。
- 2 キャベツ・にんじん・たまねぎ・じゃがいもを切る。
- 3 水に豚肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- 4 豚ガラスープ・にんじん・たまねぎを入れて煮る。
- 5 マカロニを入れ、煮えたら調味する。
- 6 じゃがいも・キャベツを入れる。



給食室をのぞいてみよう

機械や包丁を使い、
野菜を切りますとうもろこしを
ゆでますきびなごフライを揚げ、
クラスごとの食缶に
秤で量って配食しますパスタスープを
作ります



横浜市立鴨志田緑小学校の給食



肉じゃがの作り方

(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	2 c m角	60
たまねぎ	くし	55
にんじん	乱	20
つきこんにやく	3 c m	30
米油		0.7
しょうゆ		5.5
砂糖		2.5
みりん		1
水		5

- 1 つきこんにやくを切り、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・つきこんにやく、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。

給食室をのぞいてみよう



たまねぎの皮をむきます



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



だいずとじゃこの
炒り煮を作ります



即席漬を
作ります



つきこんにやく
を下ゆでします



肉じゃがを作ります



横浜市立鴨志田緑小学校の給食

2021年
6月



献立名

ソフトフランスパン 牛乳 魚フライ ラタトゥイユ コーンスープ



きょうしつ
給食室をのぞいてみよう



たまねぎ・にんじんの
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



トマト缶を開けます



機械や包丁を使い
野菜を切ります



ラタトゥイユ
を作ります



魚フライ
(メルルーサ)
を揚げます



コーンスープを作ります
クラスごとの食缶に
秤で量って配食します

ラタトゥイユ		
材料名	切り方	1人分(g)
ベーコン		3
たまねぎ	1.5 c m角	30
カットトマト (缶)		20
ズッキーニ	8 mm いちょう	15
なす	8 mm いちょう	12
ピーマン	1 c m角	3
にんにく	みじん	0.2
オリーブ油		0.5
塩		0.35
黒こしょう		0.02

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 カットトマト (缶) は汁ごと別容器に
あける。
- 2 なす・ピーマン・ズッキーニ・たまねぎ・
にんにくを切り、なすは水につける。
- 3 釜にオリーブ油を入れ、弱火でにん
にく・ベーコン・たまねぎを炒める。
- 4 ズッキーニ・なす・ピーマンを入れ、
カットトマト・調味料を入れて、煮込む。
(汁がなくなるまで、よく煮つめる)

横浜市立鴨志田緑小学校の給食

8月

2020年



献立名

豚丼（ごはん） 牛乳 からしじょうゆあえ



給食室の様子



こまつなを切り、ゆでます



もやしをゆでます

調味料は量っておきます



からしじょうゆあえを作ります



豚丼の具を作ります



豚丼の具

材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		50
にんじん	せん	15
しめじ		7
しょうが	みじん	0.3
しらたき	3 c m	35
米油		0.7
しょうゆ		5
砂糖		1.6
みりん		1.5
酒		1.5

からしじょうゆあえ

材料名	切り方	1人分(g)
もやし		45
こまつな	2 cm	9
しょうゆ		1.5
からし		0.03
塩		0.1

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）

●豚丼の具の作り方

- 1 しらたきを切り、下ゆでする。
- 2 しめじはほぐし、にんじん・しょうがを切る。
- 3 釜に油を入れ、弱火でしょうがを炒め、にんじん・しらたき・豚肉を入れ、よく炒める。
- 4 しめじ・調味料を入れて煮る。
（汁が少し残る程度）

●からしじょうゆあえの作り方

- 1 こまつなを切り、ゆでる。
- 2 もやしをゆでる。
- 3 からしじょうゆを作る。
- 4 配食直前に野菜の水をきり、塩をふり、からしじょうゆであえる。

横浜市立鴨志田緑小学校の給食

2019年



ごはん 牛乳 さばのみそ煮 磯香あえ とうがんのすまし汁



とうがんのすまし汁

材料名	切り方	1人分(g)
とうがん	1 cm ちょう	25
にんじん	せん	10
こまつな	2 cm	9
ねぎ	小口	8
えのきたけ	2 cm	7
しょうが		0.3
しょうゆ		0.8
塩		0.9
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 こまつなを切り、下ゆでする。
- 3 とうがん・ねぎ・にんじん・えのきたけを切る。
- 4 しょうがをすり、汁にする。
- 5 だし汁ににんじん・とうがんを入れ、煮えたら調味し、えのきたけを入れる。
- 6 ねぎ・しょうが汁を入れる。
- 7 こまつなを入れる。

給食室の様子



横浜市立鴨志田緑小学校の給食

6月

●献立名●

ごはん 牛乳 さばのみそ煮 ごましょうゆあえ けんちん汁

給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
さば		60
しょうが	せん	1.2
しょうゆ		1
砂糖		3.5
淡色辛みそ		3
赤色辛みそ		2
みりん		1.8
酒		1
水		10

さばのみそ煮の作り方

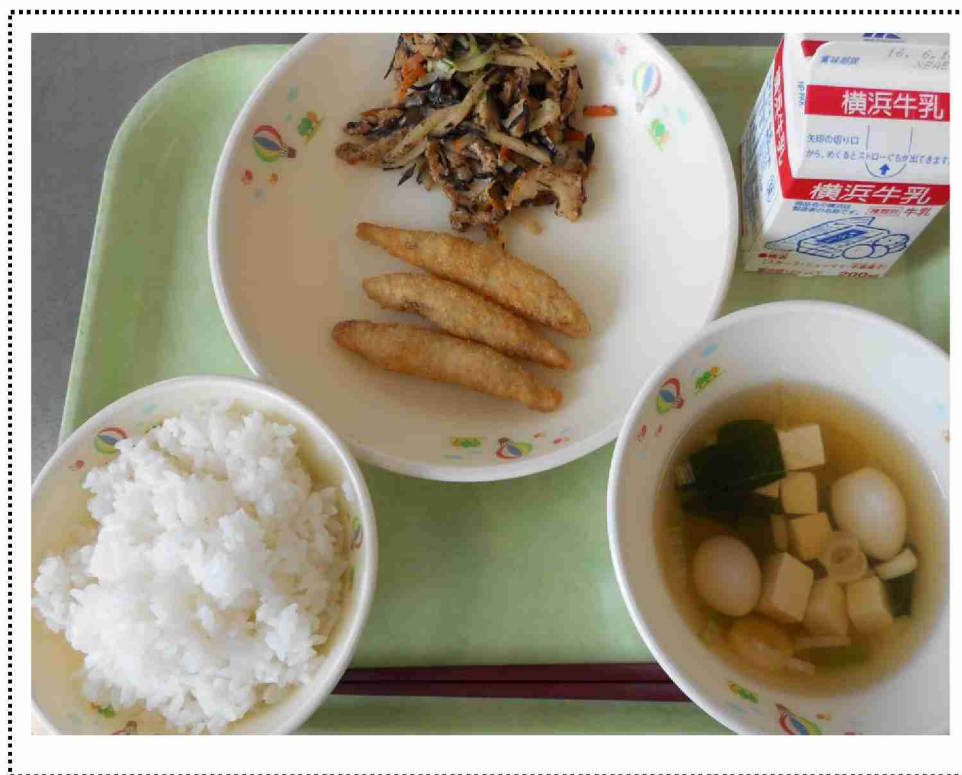
- 1 しょうがを切る。
- 2 調味料・水を煮立たせ、しょうが・さばを入れる。表面を平らにし、沸騰するまで強火で煮る。
- 3 煮汁が上がったら、落としぶたをし、釜を回転させながら中火から弱火で煮る。
- 4 煮えたら火を止め、冷ます。

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10日（金）

横浜市立鴨志田緑小学校の給食 Dブロック



【献立名】

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・きびなごフライ
- ・まごはやさしい
きんぴら
- ・すまし汁

まごはやさしいきんぴらの作り方

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
ちくわ	半月	5	1 ひじきをもどし、水をきる。
油揚げ	せん	4	2 油揚げを油抜きし、切る。
じゃがいも	5 mmせん	15	3 じゃがいも・キャベツ・にんじんを切る。
キャベツ	5 mmせん	15	しめじは、ほぐす。
にんじん	せん	8	4 ごまを切る。
しめじ	ほぐす	5	5 ちくわを切る。
ひじき		1	6 みそ・砂糖はしょうゆ・みりんでときのばす。
炒りごま（白）		2	7 ごま油を熱し、にんじん・ひじき・油揚げを炒める。
ごま油		0.3	8 ちくわ・しめじ・じゃがいも・キャベツを加えさらに炒め、調味料を入れる。
しょうゆ		2	9 ごまを入れる。
砂糖		0.3	
みそ		1.5	
みりん		1.5	