

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



肉じゃが

材料名	切り方	1人分 g
牛肉		20
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	15
米油		0.7
しょうゆ		4.7
砂糖		1.8
みりん		1
食塩		0.05
水		5

（給食室での作り方を紹介します）

- 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・牛肉を炒め、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。



たまねぎの皮をおきます



野菜は流水で3回洗います



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



ちりめんじゃこを熱湯に通し、から炒りします



だいずとじゃこの炒り煮を作ります

きゅうりの梅肉あえを作ります



肉じゃがを作ります



神奈川小学校

の給食

April
4月

ごはん
牛乳
さわらのあんかけ
ごまじょうゆあえ
すまし汁



ごまじょうゆあえ

材料	切り方	1人分 g
キャベツ	短冊	30
もやし		15
炒りごま（白）		3
しょうゆ		1.8
食塩		0.1

作り方

※給食室での作り方を紹介しています。

- 1 ごまを炒って切りごまにする。
- 2 キャベツを切り、ゆでる。
- 3 もやしをゆでる。
- 4 配食直前に野菜の水をきり、塩をふり、しょうゆ・ごまを入れあえる。

昆布・削り節で
だしをとります



さわらのあんかけ
を作ります



もやし・キャベツ
をゆでます



調味料を
量っておきます



ごまじょうゆあえ
を作ります



すまし汁を
作ります





横浜市立神奈川小学校の給食



はいがごはん りゅうにゅう

おやこどんのぐ

みそしる かき

●親子丼の具		●みそ汁	
鶏卵	35	油揚げ	5
鶏肉	20	キャベツ	20
凍り豆腐（細）	3	切干しだいこん	2.5
たまねぎ	45	わかめ（生）	2
にんじん	8	淡色辛みそ	6
しょうゆ	3.1	赤色辛みそ	1.5
砂糖	1.3	削り節・水	115
みりん	1		
酒	1	●かき	1/6個
塩	0.25		
削り節・水	7		

※給食室での作り方を紹介しています。

親子丼の具

- 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。

みそ汁

- 1 だしをとる。
- 2 油揚げを油抜きし、切る。
- 3 キャベツを切る。
- 4 わかめを切る。
- 5 切干しだいこんをもどし、切る。
- 6 だし汁に切干しだいこんを入れ、煮る。
- 7 煮えたら、キャベツ、油揚げを入れる。
- 8 みそ・わかめを入れる。



給食室をのぞいてみよう

かきの皮をむき
1/6に切ります



たまねぎの皮を
むきます



卵を1個ずつ確認
しながら割ります



みそをだしで
溶いておきます



みそ汁を
作ります



別鍋で、アレルギー
除去食を作ります



親子丼の具を
作ります





横浜市立神奈川小学校の給食



かきたま汁の作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
鶏卵		25
木綿豆腐	1 c m角	15
ねぎ	小口	10
こまつな	2 c m	9
しょうゆ		0.8
塩		0.8
でんぶん		1
削り節・だし昆布・水		120

- 1 削り節・昆布でだしをとる。
- 2 豆腐を切り、流水に通す。
- 3 こまつなを切り、下ゆです。
- 4 ねぎを切る。
- 5 鶏卵を割る。
- 6 だし汁に調味料・豆腐を入れ、水溶きでんぶんを入れる。
- 7 鶏卵をといて流し入れ、ねぎを入れる。
- 8 こまつなを入れる。



給食室をのぞいてみよう



豆腐を別容器に移し替えて、調理室内に運びます



野菜は流水で3回洗います



調味料を量っておきます



野菜裁断機でにんじんを切ります



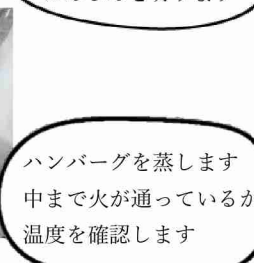
卵を1個ずつ確認しながら割ります



昆布・削り節でだしをとります



きんぴらを作ります



ハンバーグを蒸します
中まで火が通っているか温度を確認します



かきたま汁を作ります



横浜市立神奈川小学校の給食



2021年



献立名

麦ごはん 牛乳 あじのあんかけ 沢煮椀 納豆



沢煮椀		
材料名	切り方	1人分(g)
豚肉(細)		9
だいこん	せん	12
にんじん	せん	9
みずな	3 c m	8
ねぎ	小口	7
えのきたけ	3 c m	5
しょうが		0.3
しょうゆ		1.5
塩		0.6
でんぶん		0.5
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 えのきたけ・みずな・ねぎ・にんじん・だいこんを切る。
- 3 しょうがをすり、汁にする。
- 4 だし汁に豚肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- 5 にんじん・だいこんを入れる。
- 6 煮えたらえのきたけを入れ調味し、水溶きでんぶん・ねぎを入れる。
- 7 しょうが汁・みずなを入れる。

きょうしつ
給食室をのぞいてみよう

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

あじに、でんぶん・米粉を
まぶし、揚げます
中まで火が通っているか、
温度を確認します



昆布・削り節で
だしをとります



沢煮椀を作ります



横浜市立神奈川小学校の給食

2020年
9月

献立名 豚角煮丼（はいがごはん） 牛乳 ぶどう豆 みそ汁



豚角煮丼の具

材料名	切り方	1人分(g)
豚肉(角)		40
うずら卵(缶)		18
ねぎ	小口	10
こまつな	2cm	9
しめじ	ほぐす	8
にんにく	みじん	0.1
米油		0.7
しょうゆ		5
砂糖		2
みりん		1
酒		2
黒こしょう		0.02
でんぷん		0.2
水		3

給食室の様子



しめじの石づき
を取ります

たまねぎの
皮をむきます



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 うずら卵缶をザルにあける。
- 2 こまつなを切り、ゆでる。
- 3 しめじをほぐし、ねぎ・にんにくを切る
- 4 釜に油を入れ、弱火でにんにく・ねぎを炒め、豚肉を炒める。
- 5 調味料・水を入れて煮る。
- 6 しめじを入れる。
- 7 うずら卵を入れ、煮含める。
- 8 水溶きでんぷん・こまつなを入れる。



機械や包丁を使い、
野菜を切ります



だいずをゆでます



豆腐を切ります



豚角煮丼の具
を作ります



みそ汁をクラス
ごとの食缶に量って
配食します

横浜市立神奈川小学校の給食

2019年



ごはん 牛乳 あじのピリ辛ソース ゆで野菜 卵とトマトのスープ



給食室の様子



あじのピリ辛ソース

材料名	切り方	1人分(g)
あじ切り身		50
でんぷん		2
米粉		1
揚げ油（米油）		
◆ねぎ	みじん	6
◆しょうが	みじん	0.5
◆にんにく	みじん	0.1
◆ごま油		0.2
◆しょうゆ		1.8
◆砂糖		2
◆酢		2
◆トウバンジャン		0.08
◆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 ねぎ・にんにく・しょうがを切る。
- 2 釜にごま油を入れ、弱火でにんにく・しょうが・トウバンジャン・ねぎを炒め水と調味料を入れて、ピリ辛ソースを作る。
- 3 あじにでんぷん・米粉をまぶし、油の温度160～170℃で揚げる。
- 4 あじが熱いうちに、ピリ辛ソースをかける。

横浜市立神奈川小学校の給食



●献立名●

麦ごはん 牛乳 ビビンバ(肉)(野菜) わかめスープ

給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		45
ねぎ	小口	10
しょうが	みじん	0.5
にんにく	みじん	0.2
米油		0.7
◆しょうゆ		2.5
◆砂糖		1
◆酒		1
◆コチジャン		1.2

もやし		45
にら	2cm	10
にんじん	せん	5
◆にんにく	みじん	0.2
◆しょうゆ		2
炒りごま(白)	切る	2
塩		0.35
ごま油		0.2

ビビンバの作り方

<肉>

- 1 ねぎ・にんにく・しょうがを切る。
- 2 調味料を合わせておく。
- 3 釜に油を入れ、弱火でしょうが・にんにく・ねぎを炒め、豚肉を炒める。
- 4 合わせ調味料を入れ、煮汁がある程度なくなるまで30～40分、弱火から中火でこげないように炒りつける。

<野菜>

- 1 にんにくを切る。
- 2 にんにく・しょうゆを煮立たせる。
- 3 ごまを炒って、切りごまにする。
- 4 にらを切り、ゆでる。
- 5 もやしをゆでる。
- 6 にんじんを切り、加熱処理する。
- 7 配食直前に野菜の水をきり、塩をふり、調味料・ごま・ごま油を入れあえる。



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

6月3日(水)

横浜市立神奈川小学校



【献立名】

- はいがごはん
- 牛乳
- ツナそぼろ
- 豚汁
- ぶどう豆

