



ごはん 牛乳 揚げぎょうざ ゆで野菜 タンタンスープ



タンタンスープ		
材料名	切り方	1人分 g
豚肉（ひき）		10
キャベツ	短冊	25
にんじん	3mm ちょう	10
ねぎ	小口	10
こまつな	2cm	9
しめじ	ほぐす	5
しょうが	みじん	0.3
にんにく	みじん	0.2
はるさめ	3cm	3
ごま油		0.5
トウバンジャン		0.2
◆炒りごま（白）		2
◆しょうゆ		1
◆淡色辛みそ		3
◆酒		0.3
食塩		0.6
豚ガラスープ		20
水		90



野菜は流水で3回洗います



にんじんを
ゆでます



ぎょうざを
揚げます



こまつなを
下ゆでします



タンタンスープを
作ります



（給食室での作り方を紹介します）

- 1 豚ガラスープを別容器にあける。
- 2 こまつなを切り、下ゆです。
- 3 しめじをほぐす。
- 4 キャベツ・ねぎ・にんじん・
にんにく・しょうがを切る。
- 5 ごまをよく切り、しょうゆ・
酒・みそと混ぜておく。
- 6 はるさめをもどし、切る。
- 7 釜にごま油を入れ、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。
- 8 豚肉・ねぎを炒め、豚ガラスープ・
水を入れて煮立ったら、にんじんを
加える。
- 9 しめじ・キャベツを入れ、
煮えたら調味し、はるさめを入れる。
- 10 こまつなを入れる。

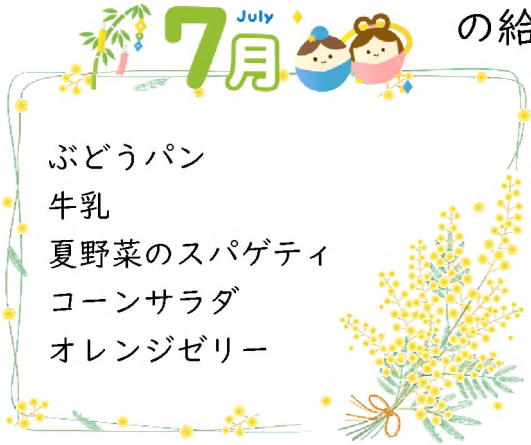


ゆでた野菜に、
塩・ごま油を入れて
味付けします



神大寺小学校

の給食



ぶどうパン
牛乳
夏野菜のスパゲティ
コーンサラダ
オレンジゼリー

夏野菜のスパゲティ		
材料	切り方	1人分 g
スパゲティ		30
まぐろ油漬フレーク		25
たまねぎ	うす	25
トマト	1. 5 c m角	25
ズッキーニ	4 m mいちよう	8
なす	7 m mいちよう	8
ピーマン	せん	5
にんにく	みじん	0.5
オリーブ油		0.7
食塩		0.9
こしょう		0.03
パジル（乾）		0.03



作り方	※給食室での作り方を紹介しています。
1	まぐろ油漬をザルにあける。
2	ピーマンを切り、ゆでる。
3	トマト・ズッキーニ・たまねぎ・にんにく・なすを切り、なすは水につける。
4	釜にオリーブ油を入れ、弱火でにんにくを炒め、たまねぎ・ズッキーニ・なすを炒め、トマトを入れ調味し、まぐろ油漬を入れる。
5	スパゲティをかためにゆでる。
6	スパゲティを入れパジルを入れる。
7	ピーマンを入れる。



ピーマンをゆでて流水で冷まします



大きなミキサーでドレッシングを作ります



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



夏野菜のスパゲティを作ります

スパゲティをゆでます



コーンサラダを作ります



横浜市立神大寺小学校の給食

6月



ごはん ぎゅうにゅう

ちくわのいそべあげ

きんぴら すましじる

●ちくわの磯辺揚げ	しょうゆ	2
ちくわ	砂糖	1
青のり	みりん	0.5
小麦粉	酒	0.5
でんぷん	水	1
塩	0.01	
水	7.5	
揚げ油（米油）	●すまし汁	
●きんぴら	絹ごし豆腐	20
ごぼう	うずら卵（缶）	18
にんじん	ねぎ	10
つきこんにやく	こまつな	9
ごま（白）	しょうゆ	0.5
ごま油	塩	0.7
	削り節・だし昆布・水	
		110

※給食室での作り方を紹介しています。

ちくわの磯辺揚げ

- 1 衣を作る。
- 2 ちくわに衣をまぶし、油の温度160～170℃で揚げる。
（低1個、中・高2個）

きんぴら

- 1 つきこんにやくを切り、下ゆでする。
- 2 にんじん・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
- 3 ごま油を熱し、ごぼう・つきこんにやく・にんじんを炒める。
- 4 水を入れて、火が通ったら調味する。
- 5 ごまを入れる。

すまし汁

- 1 削り節・昆布でだしをとる。
- 2 豆腐を切り、流水に通す。
- 3 うずら卵缶をザルにあげる。
- 4 こまつなを切り、下ゆでする。
- 5 ねぎを切る。
- 6 だし汁にうずら卵・豆腐を入れ、煮えたら調味する。
- 7 ねぎ・こまつなを入れる。



給食室をのぞいてみよう

昆布・削り節で
だしをとります



ごぼうの皮を
むきます



調味料を量っておきます



機械や包丁を使い、
材料を切ります



ちくわの磯辺揚げ
を作ります



すまし汁を作り
クラスごとの食缶に
秤で量って配食
します



きんぴらを
作ります





横浜市立神大寺小学校の給食



白身魚の野菜あんかけの作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
メルルーサ (角)		45
凍り豆腐		3
でんぶん		5
揚げ油 (米油)		5
たまねぎ	うす	15
にんじん	せん	5
ピーマン	せん	5
しょうが	みじん	0.2
にんにく	みじん	0.1
米油		0.5
しょうゆ		0.5
砂糖		1
塩		0.4
でんぶん		0.5
水		20

- 1 ピーマンを切り、ゆでる。
- 2 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 3 たまねぎ・にんじん・しょうが・にんにくを切る。
- 4 凍り豆腐・メルルーサにでんぶんをまぶし、油の温度160～170℃で揚げる。
- 5 釜に油を入れ、弱火でにんにく・しょうがを炒め、にんじん・たまねぎを入れてよく炒める。
- 6 水・調味料を入れ、水溶きでんぶんできつめをつけ、凍り豆腐・メルルーサ・ピーマンを入れる。



給食室をのぞいてみよう



調味料を量っておきます

凍り豆腐・メルルーサにでんぶんをまぶし、揚げます



卵を1個ずつ確認しながら割ります



白身魚の野菜あんかけを作ります



スーラータンを作ります



横浜市立神大寺小学校の給食



2021年



献立名

ごはん 牛乳 生揚げとだいこんのみそ炒め 茎わかめスープ



生揚げとだいこんのみそ炒め		
材料名	切り方	1人分(g)
生揚げ	1. 5 c m角	60
しょうゆ		2
砂糖		1.5
水		10
豚肉		20
しょうゆ		0.2
酒		1
だいこん	1 c mちょう	40
たまねぎ	1. 5 c m角	20
チンゲンサイ	2 c m	8
しょうが	みじん	1
米油		0.7
しょうゆ		1.5
赤色辛みそ		3.5
トウバンジャン		0.2
でんぶん		0.5
水		5

給食室をのぞいてみよう



生揚げを熱湯に通し、油抜きします



野菜は流水で3回洗います



だいこんを下ゆでします



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 生揚げを油抜きして切り、別煮する。
- 2 チンゲンサイ・だいこん・たまねぎ・しょうがを切り、だいこんは下ゆでする。
- 3 釜に油を入れ、弱火でしょうがを炒め、トウバンジャンを入れる。
- 4 豚肉を炒め、酒・しょうゆをふり入れる。
- 5 たまねぎを入れてよく炒め、だいこんを入れ、水を入れて調味する。
- 6 チンゲンサイ・水溶きでんぶんを入れ、生揚げを入れる。

茎わかめスープを作ります



生揚げを別煮します



生揚げとだいこんのみそ炒めを作ります



横浜市立神大寺小学校の給食

2020年



献立名 はいがパン 牛乳 あじのから揚げ ラタトゥイユ コーンスープ



ラタトゥイユ

材料名	切り方	1人分(g)
ベーコン		2
トマト缶(カット)		20
たまねぎ	1.5cm角	20
なす	8mmいちよう	10
ズッキーニ	8mmいちよう	10
ピーマン	1cm角	5
にんにく	みじん	0.2
オリーブ油		0.5
食塩		0.3
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)



給食室の様子



野菜を
切ります



こまつなを
下ゆでします



あじを揚げます



缶詰を
あけます



ラタトゥイユを
作ります



コーンスープを
作ります



横浜市立神大寺小学校の給食

2019年



豚丼（はいがごはん） 牛乳 ごましょうゆあえ みそ汁



豚丼の具

材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		45
にんじん	せん	10
しめじ		7
しょうが	みじん	0.3
しらたき	4 cm	35
米油		0.7
しょうゆ		6
砂糖		2
みりん		1.5
酒		1.5

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 しらたきを切り、下ゆでする。
- 2 にんじん・しょうがを切る。しめじはほぐす。
- 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。



横浜市立神大寺小学校の給食



●献立名●

こんぶごはん（麦ごはん） 牛乳 ししゃもフライ かきたま汁



給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
鶏卵		20
絹ごし豆腐	1cm角	15
ねぎ	小口	10
こまつな	2cm	9
かんぴょう	1cm	0.5
しょうゆ		0.9
塩		0.85
でんぷん		1
削り節・だし昆布・水		110

かきたま汁の作り方

- 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、下ゆでする。
- 4 ねぎを切る。
- 5 かんぴょうをもどし切る。
- 6 鶏卵を割る。
- 7 だし汁にかんぴょうを入れ、煮えたら調味料・豆腐を入れる。
- 8 水溶きでんぷんを入れる。
- 9 鶏卵をといて流し入れ、ねぎを入れる。
- 10 こまつなを入れる。



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

5月26日(木)

横浜市立神大寺小学校の給食 Aブロック



【献立名】

- ・麦ごはん
- ・牛乳
- ・親子煮
- ・みそ汁
- ・ふりかけ

親子煮の作り方

給食の作り方です。参考してみてください

材 料	切り方	一人分 g	作り方
鶏卵		35	1 だしをとる。
鶏肉	こま	25	2 糸みつば・にんじん・たまねぎを切る。
凍り豆腐(細)		5	3 凍り豆腐をもどし、しぼる。
たまねぎ	うす	45	4 鶏卵を割る。
にんじん	5mmちょう	10	5 だし汁と調味料を煮立て、鶏肉・にんじんを入れて煮る。
糸みつば	2cm	3	6 にんじんが煮えたら、たまねぎ・凍り豆腐を入れる。
しょうゆ		4	7 鶏卵をといて流し入れ、静かにへらをいれる。
砂糖		1.5	8 糸みつばを入れる。
みりん		1	
塩		0.3	
削り節		0.5	
水		5	