

ごはん 牛乳 はくさいの中華炒め 中華スープ オレンジゼリー

11月



はくさいの中華炒め

材料名	切り方	1人分 g
牛肉		40
酒		0.5
はくさい	短冊	45
にんじん	短冊	10
ねぎ	ななめ	10
はるさめ	3 c m	4
ごま油		0.5
しょうゆ		2
食塩		0.4
黒こしょう		0.01
でんぷん		0.4
水		1

（給食室での作り方を紹介します）

- 1 はくさいを葉ともとに分けて切る。
- 2 ねぎ・にんじんを切る。
- 3 はるさめをもどし、切る。
- 4 ごま油を熱し、牛肉を炒め、酒をふり入れる。にんじん・ねぎ・はくさいのものと順に炒める。
- 5 はくさいの葉を入れ、調味し、はるさめを入れる。
- 6 水溶性でんぷんでとろみをつける。



野菜は流水で
3回洗います



肉に骨などが入っていないか、検品しています



調味料を量って
おきます



工場で炊いた
ごはんが届きます



はくさいの中華炒め
を作ります



クラスごとに牛乳、
ゼリーを詰め替えます



中華スープを
作ります



卵を1個ずつ確認
しながら割ります



柏尾小学校

の給食

11月

はいがパン 牛乳
チリコンカーン
じゃがいものソテー
りんご

●学校独自で変更しています。
食パン→はいがパン
みかん→りんご



チリコンカーン		
材料	切り方	1人分g
豚肉（ひき）		25
だいず		17
たまねぎ	1cm角	50
カットトマト（缶）		30
にんじん	1cm角	15
にんにく	みじん	0.3
マカロニ（シェル）		8
米油		0.7
小麦粉		1.5
トマトケチャップ		5
中濃ソース		2
しょうゆ		1
ワイン（赤）		0.5
食塩		0.4
こしょう		0.02
チリパウダー		0.2
水		12

作り方	※給食室での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	カットトマト缶を汁ごと別容器にあける。
3	にんじん・たまねぎ・にんにくを切る。
4	マカロニをかためにゆでる。
5	小麦粉を色づくまでから炒りする。
6	釜に油を入れ、弱火でにんにくを炒め、ひき肉を炒める。
7	たまねぎ・にんじんを入れ、よく炒め、水を加えて煮る。
8	材料が煮えたらカットトマトを入れて調味し、だいずを入れ、煮る。
9	小麦粉をふり入れ、弱火で煮込み、マカロニ・ワイン・チリパウダーを入れる。



たまねぎの皮をおきます



じゃがいもの芽を取り除きます



だいずをゆでます

チリコンカーンを作ります



クラスごとに牛乳を詰め替えます



じゃがいものソテーを作ります



給食室ホールの掲示物です

横浜市立柏尾小学校の給食



むぎごはん きゅうにゅう
いわしのかば焼き
そくせきづけ さつまじる

●いわしのかば焼き		しょうゆ	1.2
いわし	2枚	酢	0.2
でんぷん	1.6	塩	0.2
米粉	0.8		
揚げ油（米油）		●さつま汁	
ごま（白）	0.6	鶏肉	10
しょうが	0.6	さつまいも	15
しょうゆ	3	だいこん	10
砂糖	3	ねぎ	10
みりん	1	にんじん	5
でんぷん	0.3	淡色辛みそ	6
水	10	赤色辛みそ	1.5
		削り節・水	120
●即席漬			
キャベツ	40		
きゅうり	10		

※給食室での作り方を紹介しています。



給食室をのぞいてみよう



削り節でだしを
とります



いわしのかば焼き

- 1 ごまを炒る。
- 2 しょうがをすり、汁にする。
- 3 たれを作る。
- 4 いわしにでんぷん・米粉をまぶし、
油の温度160～170℃で揚げる。
- 5 いわしが熱いうちにたれをからめ、ごまをふる。
(一人2枚)

即席漬

- 1 きゅうり・キャベツを切り、加熱処理する。
- 2 配食直前に野菜の水をきり、塩をふり、
しょうゆ・酢であえる。

さつま汁

- 1 だしをとる。
- 2 ねぎ・にんじん・だいこん・さつまいもを
切り、さつまいもは水につける。
- 3 だし汁に鶏肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- 4 にんじん・だいこん・さつまいもを入れる。
- 5 煮えたらみそ・ねぎを入れる。



即席漬を作ります



キャベツ・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



さつま汁を作ります



いわしのかば焼き
を作ります



給食室の
掲示物の様子です





横浜市立柏尾小学校の給食



さつま汁の作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
鶏肉		10
さつまいも	7mmいちょう	10
だいこん	5mmいちょう	10
ねぎ	小口	10
にんじん	5mmいちょう	8
淡色辛みそ		6
赤色辛みそ		1.5
削り節・水		120

- 1 だしをとる。
- 2 ねぎ・にんじん・だいこん・さつまいもを切り、さつまいもは水につける。
- 3 だし汁に鶏肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- 4 にんじん・だいこん・さつまいもを入れる。
- 5 煮えたらみそ・ねぎを入れる。



給食室をのぞいてみよう



だいこん・にんじんの皮をむきます



だいずをゆでます



削り節でだしをとります



こまつなをゆでます



さつま汁を作ります



ぶどう豆を作ります



豚丼の具を作ります



横浜市立柏尾小学校の給食

2021年
5月



献立名

麦ごはん 牛乳 回鍋肉 中華スープ アイスクリーム



きょうしつ
給食室をのぞいてみよう



材料を切ります



専用のエプロンをつけ、
卵を割ります



こまつなを下ゆでし
流水で冷まします



中華スープを作ります

回鍋肉		
材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		25
しょうゆ		0.5
酒		0.5
キャベツ	3 c m角	65
ねぎ	ななめ	10
ピーマン	1.5 c m角	7
赤ピーマン	1.5 c m角	5
しょうが	みじん	0.2
にんにく	みじん	0.1
米油		0.7
◆しょうゆ		3.5
◆砂糖		1.1
◆赤色辛みそ		2
◆酒		1
◆テンメンジャン		1
トウバンジャン		0.2
でんぷん		1
水		2

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 キャベツを切り、下ゆでする。
- 2 ピーマン・赤ピーマン・ねぎ・
にんにく・しょうがを切る。
- 3 調味料(◆)を合わせておく。
- 4 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。
- 5 豚肉を炒め、酒・しょうゆを
ふり入れる。
- 6 ねぎ・ピーマン・赤ピーマンを入れて
炒め、合わせ調味料を入れる。
- 7 キャベツを入れ、水溶きでんぷんを
入れる。

回鍋肉を作ります



横浜市立柏尾小学校の給食

2020年



献立名 麦ごはん 牛乳 豚肉とだいこんの煮物 煮びたし 納豆

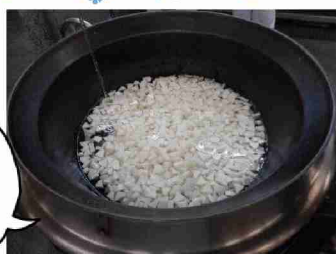


豚肉と大根の煮物		
材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		25
じゃがいも	1.5 c m角	30
だいこん	1.5 c mいちょう	70
にんじん	5mmいちょう	10
しょうが	みじん	0.7
こんにゃく	1.5 c m角	25
米油		0.7
しょうゆ		5.5
砂糖		1
みりん		1
塩		0.1
削り節・水		15

給食室の様子



だいこんを
下ゆでします



豚肉を
検品します



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 だしをとる。
- 2 こんにゃくを切り、下ゆでする。
- 3 にんじん・だいこん・しょうが・じゃがいもを切り、だいこんは下ゆでする。
- 4 釜に油を入れ、弱火でしょうがを炒め、豚肉を入れ炒める。
- 5 こんにゃく・にんじん・じゃがいもの順に炒め、調味する。
- 6 だし汁を入れ、だいこんを入れて煮含める。



豚肉とだいこんの煮物
を作ります



この日は2年生と
個別支援学級の麦ごはんを
回転釜で炊きました

横浜市立柏尾小学校の給食

2019年



麦ごはん 牛乳 いわしのかば焼き 即席漬 みそ汁



給食室の様子



いわしのかば焼き		
材料名	切り方	1人分(g)
いわし		40
でんぷん		2
米粉		1
揚げ油（米油）		
ごま（白）		0.6
◆しょうが		0.6
◆しょうゆ		4
◆砂糖		3
◆みりん		1
◆でんぷん		0.3
◆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 ごまを炒る。
- 2 しょうがをすり、汁にする。
- 3 ◆の材料で、たれを作る。
- 4 いわしにでんぷん・米粉をまぶし、油の温度160～170℃で揚げる。
- 5 いわしが熱いうちにたれをからめ、ごまをふる。

（いわしは、三枚おろしの切り身20gを2枚使用しています）



横浜市立柏尾小学校の給食



●献立名●

ひじきごはん（麦ごはん） 牛乳 さばのあんかけ 呉汁

給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
だいず		10
だいこん	いちょう	15
ねぎ	小口	10
にんじん	いちょう	8
ごぼう	ささがき	8
こまつな	2cm	6
淡色辛みそ		7
赤色辛みそ		2
削り節・水		110

呉汁の作り方

- 1 だいずをやわらかくゆでる。
- 2 だしをとる。
- 3 こまつなを切り、下ゆでする。
- 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 煮えたらだいず・みそ・ねぎを入れる。
- 8 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

12月19日（月）

横浜市立柏尾小学校の給食 Gブロック



【献立名】

- ・麦ごはん
- ・和風カレー
- ・ごま酢あえ
- ・プルーン
はっこう乳

ごま酢あえの作り方

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
キャベツ	短冊	40	1 ごまを切る。
にんじん	せん	5	2 キャベツ・にんじんを切り、かためにゆでる。
ごま（白）	切る	3	3 調味料を煮立て、にんじん・きゃべつを入れる。
しょうゆ		2.7	4 ごまを入れる。
砂糖		1.5	
酢		2.5	