



横浜市立桂小学校の給食

ごはん

米粉ドライカレー ごま酢あえ

プルーンはっこう乳



米粉ドライカレー		
材料	切り方	1人分 g
豚肉（ひき）		30
じゃがいも	1cm角	55
たまねぎ	みじん	65
にんじん	みじん	25
エリンギ	みじん	3
しょうが	みじん	0.2
にんにく	みじん	0.1
米油		0.7
米粉		2
カレー粉		0.8
トマトケチャップ		3.5
中濃ソース		3.5
しょうゆ		0.8
食塩		1
こしょう		0.02
水		30

（給食室での作り方を紹介します）

- 1 たまねぎ・にんじん・じゃがいも・エリンギ・にんにく・しょうがを切る。
- 2 釜に油を入れ、弱火でしょうが・にんにくを炒め、ひき肉と1/3量のカレー粉・少量の塩を加えて炒める。
- 3 たまねぎ・にんじん・エリンギを入れ、よく炒める。
- 4 じゃがいもを入れ、水を加えて煮込む。
- 5 煮えたら調味する。
- 6 水で溶いた米粉を入れる。

米粉を水で溶きます



ごま酢あえを作ります



米粉ドライカレーを作ります



米粉ドライカレーをクラスごとの食缶に秤で量って配食します

麦ごはん 牛乳 豚肉と野菜のしょうが炒め みそ汁 納豆



豚肉と野菜のしょうが炒め

材料名	切り方	1人分 g
豚肉		25
たまねぎ	うす	45
キャベツ	短冊	35
こまつな	2 c m	9
にんじん	せん	7
しょうが	みじん	1.5
米油		0.7
しょうゆ		3
みりん		1
酒		1
食塩		0.1
でんぷん		1
水		1.5

（給食室での作り方を紹介します）

- 1 こまつなを切り、ゆでる。
- 2 キャベツを切り、下ゆでする。
- 3 にんじん・たまねぎ・しょうがを切る。
- 4 釜に油を入れ、弱火でしょうがを炒め、豚肉・たまねぎ・にんじんを炒める。
- 5 キャベツを入れて、調味する。
- 6 水溶きでんぷんを入れる。
- 7 こまつなを入れる。



野菜は流水で
3回洗います



豚肉と野菜のしょうが
炒めを作ります



キャベツを下ゆでします



みそ汁を
作ります



桂小学校

6月

の給食

丸パン
牛乳
コロッケ
ボイルドキャベツ
卵とトマトのスープ



卵とトマトのスープ		
材料	切り方	1人分 g
鶏卵		20
木綿豆腐	1 c m 角	10
豚肉		5
トマト	1.5 c m 角	20
たまねぎ	うす	10
こまつな	2 c m	9
えのきたけ	2 c m	5
しょうが		0.3
しょうゆ		0.8
酒		0.5
食塩		0.75
こしょう		0.02
でんぷん		1
チキンブイヨン		10
水		100

作り方	※給食室での作り方を紹介しています。
1	豆腐を切り、流水に通す。
2	チキンブイヨンを別容器にあける。
3	こまつなを切り、下ゆでする。
4	トマト・たまねぎ・えのきたけを切る。
5	しょうがをすり、汁にする。
6	鶏卵を割る。
7	水に豚肉を入れ、アクをとりながら煮る。
8	チキンブイヨン・たまねぎを入れ、煮えたらトマトを入れ調味し、豆腐・えのきたけ・水溶きでんぷんを入れる。
9	鶏卵をといて流し入れる。
10	しょうが汁・こまつなを入れる。



野菜は流水で
3回洗います



コロッケを揚げます



ボイルドキャベツ
を作ります



卵とトマトのスープを作ります



横浜市立桂小学校の給食

6月



給食室をのぞいてみよう

削り節でだしを
とります調味料を
量っておきますいわしのかば焼き
を作ります

甘酢あえを作ります

とうがんのすまし汁
を作ります

ごはん ぎゅうにゅう

いわしのかば焼き あまずあえ

とうがんのすましじり

●いわしのかば焼き		●とうがんのすまし汁	
いわし	2枚	鶏肉	10
でんぷん	2	とうがん	25
米粉	1	ねぎ	10
揚げ油（米油）		にんじん	5
しょうが	0.5	えのきたけ	5
しょうゆ	3.2	しょうが	0.3
砂糖	2.3	しょうゆ	0.5
みりん	0.8	塩	0.7
でんぷん	0.3	削り節・水	120
水	10		
●甘酢あえ			
きゅうり	15		
割干しだいこん	5		
しょうゆ	2.9		
砂糖	1.3		
酢	2.7		

※給食室での作り方を紹介しています。

いわしのかば焼き

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

甘酢あえ

- 1 甘酢を作る。
- 2 割干しだいこんをもどし、再沸騰するまでゆでる。
- 3 きゅうりを切り、加熱処理する。
- 4 割干しだいこんを甘酢であえ、30分程度つける。
- 5 配食直前にきゅうりの水をきり、あえる。

とうがんのすまし汁

- 1 だしをとる。
- 2 とうがん・にんじん・ねぎ・えのきたけを切る。
- 3 しょうがをすり、汁にする。
- 4 だし汁に鶏肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- 5 にんじん・とうがんを入れ、煮えたら調味し、えのきたけ・ねぎを入れる。
- 6 しょうが汁を入れる。



横浜市立桂小学校の給食



とうがんのすまし汁の作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
鶏肉		10
とうがん	1cm ちょう	25
ねぎ	小口	10
にんじん	せん	5
えのきたけ	2cm	5
しょうが	汁	0.3
しょうゆ		0.8
酒		1
塩		0.8
削り節・だし昆布・水		120

- 1 削り節・昆布でだしをとる。
- 2 とうがん・にんじん・ねぎ・えのきたけを切る。
- 3 しょうがをすり、汁にする。
- 4 だし汁に鶏肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- 5 にんじん・とうがんを入れ、煮えたら調味し、えのきたけ・ねぎを入れる。
- 6 しょうが汁を入れる。



給食室をのぞいてみよう



にんじん・とうがんの皮をむきます



さばのみそ煮を作ります

キャベツをゆでます



磯香あえを作ります

とうがんのすまし汁を作ります



横浜市立桂小学校の給食

2021年
10月



献立名

ひじきごはん（麦ごはん） 牛乳 はたはたのから揚げ けんちん汁



けんちん汁		
材料名	切り方	1人分(g)
木綿豆腐	1 c m角	20
油揚げ	短冊	5
だいこん	5mmいちょう	15
にんじん	5mmいちょう	8
ごぼう	さがぎ	8
こまつな	2 c m	6
ねぎ	小口	5
こんにゃく	短冊	10
ごま油		0.5
しょうゆ		4
塩		0.4
削り節・だし昆布・水		110

給食室をのそいてみよう

野菜は流水で
3回洗います



豆腐・油揚げを
切ります



昆布・削り節で
だしをとります



はたはたを
油で揚げます



調味料を量っておきます



けんちん汁を作ります



ひじきごはんの具
を作ります

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 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 こまつなを切り、下ゆでする。
- 6 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。
- 7 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。
- 8 だし汁を入れ、煮えたら調味し、豆腐・油揚げ・ねぎを入れる。
- 9 こまつなを入れる。

横浜市立桂小学校の給食



献立名 親子丼（はいがごはん） 牛乳 みそ汁 かき



親子丼の具

材料名	切り方	1人分(g)
鶏卵		30
鶏肉		20
凍り豆腐(細)		4
たまねぎ	うす	40
にんじん	3mmいちょう	12
しょうゆ		4.3
砂糖		1.5
みりん		0.6
塩		0.1
削り節・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 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。

給食室の様子

かきを1/6に
切ります



卵を割ります



調味料を
量っておきます

親子丼の具を
作ります

みそ汁を作ります
出来上がりの温度
を確認します



横浜市立桂小学校の給食

2019年



はいがごはん 牛乳 ツナそぼろ おひたし 呉汁



給食室の様子



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	5mmちょう	15
ねぎ	小口	10
にんじん	3mmちょう	8
ごぼう	ささがき	7
淡色辛みそ		7
赤色辛みそ		2
削り節・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 だしをとる。
- 2 だいずを別容器にあける。
- 3 油揚げを油抜きし、切る。
- 4 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。
- 5 だいずをミキサーですりつぶす。
- 6 だし汁にごぼう・にんじん・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。



横浜市立桂小学校の給食



●献立名●

チーズパン 牛乳 夏野菜のスパゲティ コーンサラダ



給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
スパゲティ		30
まぐろ油漬(フレーク)		25
トマト	1.5cm角	40
たまねぎ	うす	30
ズッキーニ	4mm半月	20
なす	7mm半月	15
ピーマン	せん	7
にんにく	みじん	0.3
オリーブ油		0.7
塩		1.3
こしょう		0.03
バジル(乾)		0.05

夏野菜のスパゲティの作り方

- 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・なす・ズッキーニ・たまねぎ・にんにくを切り、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・なす・ズッキーニを炒め、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 スパゲティを入れバジルを入れる。
- 7 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。



6月1日(月)

横浜市立桂小学校



【献立名】

- はいがごはん
- 牛乳
- ツナそぼろ
- 豚汁
- ぶどう豆

