



あげパン 牛乳 野菜のスープ煮 みかん



あげパン

材料名	切り方	1人分 g
コッペパン（低学年）		72
コッペパン（中学年）		87
コッペパン（高学年）		101
揚げ油（米油）		
きな粉		3
グラニュー糖		3
砂糖（上白）		2
食塩		0.01

（給食室での作り方を紹介します）

- 1 パンを、油の温度180℃で揚げる。
- 2 きな粉・グラニュー糖・砂糖・塩を混ぜ、パンが熱いうちにまぶす。



じゃがいもの皮を機械でむき、芽は手作業で取り除きます



機械や包丁を使い野菜を切ります

あげパンを作ります



野菜のスープ煮を作ります



川島小学校

October
10月

の給食

ごはん 牛乳

かつおのごまみそあえ

即席漬

すまし汁



かつおのごまみそあえ

材料	切り方	1人分g
かつお（角）		50
凍り豆腐		5
でんぷん		5
揚げ油（米油）		
炒りごま（白）		3
しょうが		0.7
しょうゆ		2.3
砂糖		1.5
甘みそ		4.5
酒		1
水		18

作り方

※給食室での作り方を紹介しています。

- 1 しょうがをすり、汁にする。
- 2 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 3 ごまを炒って切りごまにする。
- 4 凍り豆腐・かつおにでんぷんをまぶし油の温度160℃～170℃で揚げる。
- 5 調味料・水を煮立て、しょうが汁・凍り豆腐・かつおを入れる。
- 6 ごまを入れる。

野菜は流水で
3回洗います機械や包丁を使い
野菜を切りますフードカッターで
ごまを切ります

すまし汁を作ります



即席漬を作ります

凍り豆腐・かつおに
でんぷんをまぶして
揚げますかつおのごまみそあえ
を作ります別鍋でアレルギー
除去食を作ります

横浜市立川島小学校の給食



10月



あげパン ギョウにゅう

やさいのスープに

みかん

●あげパン		●野菜のスープ煮	
コッペパン	87	豚肉（厚）	20
揚げ油（米油）		じゃがいも	50
きな粉	3	キャベツ	40
グラニュー糖	3	たまねぎ	35
砂糖	2	にんじん	20
塩	0.01	パセリ	0.4
		塩	0.9
		黒こしょう	0.02
		チキンブイヨン	10
		水	55
		●みかん	1個

※給食室での作り方を紹介しています。

あげパン

- 1 パンを、油の温度180℃で揚げる。
- 2 きな粉・グラニュー糖・砂糖・塩を混ぜ、パンが熱いうちにまぶす。

野菜のスープ煮

- 1 チキンブイオンを別容器にあける。
- 2 キャベツ・にんじん・たまねぎ・じゃがいも・パセリを切る。
- 3 水に豚肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- 4 チキンブイオン・にんじん・たまねぎ・じゃがいもを入れて煮る。
- 5 煮えたらキャベツ・調味料を入れ、煮込む。
- 6 パセリを入れる。



給食室をのぞいてみよう



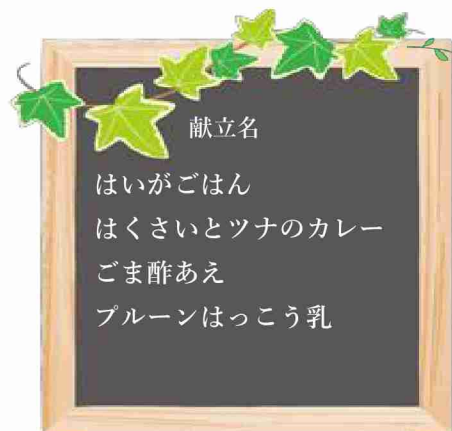
あげパンを
作ります

野菜のスープ煮
を作ります





横浜市立川島小学校の給食



はくさいとツナのカレーの作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
まぐろ油漬(フレーク)		30
じゃがいも	1. 5 cm角	40
たまねぎ	2 cm角	50
はくさい	短冊	30
にんじん	8 mmいちよう	10
しょうが	みじん	0.5
にんにく	みじん	0.3
米油		0.7
小麦粉		7
マーガリン		7
カレー粉		1
トマトケチャップ		2
中濃ソース		2
しょうゆ		2.5
塩		0.8
水		75

- 1 まぐろ油漬をザルにあける。
- 2 はくさいを葉とともに分けて切る。
- 3 にんじん・たまねぎ・じゃがいも・にんにく・しょうがを切る。
- 4 カレールーを作る。
- 5 釜に油を入れ、弱火でにんにく・しょうがを炒め、たまねぎを入れてよく炒め、1/3量のカレー粉・少量の塩を加えて炒める。
- 6 にんじん・じゃがいも・はくさいのもとを入れ、さらに炒め、水を加えて煮込む。
- 7 煮えたら調味する。
- 8 ルーを入れて弱火でよく煮込む。
- 9 はくさいの葉・まぐろ油漬を入れる。



給食室をのぞいてみよう



野菜裁断機で
たまねぎを切ります



じゃがいもの芽を
取り除きます



カレールーを作ります



はくさいとツナのカレー
を作ります



ごま酢あえを作り、
クラスごとの食缶に秤で
量って配食します



横浜市立川島小学校の給食

2021年
5月



献立名

麦ごはん 牛乳 肉そぼろ 卵そぼろ さつき汁



さつき汁

材料名	切り方	1人分(g)
木綿豆腐	1 c m角	25
たまねぎ	うす	20
さやえんどう	ななめ	5
にんじん	3 mm ちょう	7
わかめ(生)	2 c m	2
淡色辛みそ		7.5
削り節・水		115

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 豆腐を切り、流水に通す。
- 3 さやえんどうを切り、下ゆでする。
- 4 にんじん・たまねぎを切る。
- 5 わかめを切る。
- 6 だし汁ににんじん・たまねぎを入れる。
- 7 煮えたら豆腐・みそ・わかめを入れる。
- 8 さやえんどうを入れる。

きょうしゅくしつ
給食室をのぞいてみよう



さやえんどうの
すじを取ります



削り節で
だしをとります



豆腐を切ります

卵そぼろを
作ります



肉そぼろを
作ります



みそ汁を作ります
クラスごとの食缶に
量って配食します



横浜市立川島小学校の給食

2020年



献立名 麦ごはん 牛乳 親子煮 だいずとじゃこの炒り煮



給食室の様子

親子煮		
材料名	切り方	1人分(g)
鶏卵		30
鶏肉		15
凍り豆腐		3
じゃがいも	1 c m ちょう	35
たまねぎ	うす	50
にんじん	3 m m ちょう	12
こまつな	2 c m	9
米油		0.7
しょうゆ		5
砂糖		1.5
みりん		1
塩		0.3
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 こまつなを切り、ゆでる。
- 3 にんじん・たまねぎ・じゃがいもを切る。
- 4 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 5 鶏卵を割る。
- 6 油を熱し、鶏肉・にんじんを炒める。
- 7 じゃがいもを炒める。
- 8 だし汁・調味料を入れ、たまねぎ・凍り豆腐を入れて煮る。
- 9 鶏卵をといて流し入れ、静かにへらをいれる。
- 10 こまつなを入れる。

じゃがいもの芽を取り、いちよう切りにします



野菜を切ります



だいずとじゃこの炒り煮を作ります

といた卵を流し入れます



卵を1つずつ確認しながら割ります



クラスごとの食缶に秤で量って配食します

横浜市立川島小学校の給食



●献立名●

麦ごはん 牛乳 牛肉のごままぶし
はま菜ちゃんたっぷり野菜の豆にゅうみそスープ

👑 はま菜ちゃん料理コンクール入賞作品



給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
◆小麦粉		8
◆水		8
豚肉		10
油揚げ	短冊	3
さつまいも	5mmちょう	10
キャベツ	短冊	15
だいこん	5mmちょう	10
たまねぎ	うす	8
にんじん	3mmちょう	8
にら	2cm	3
豆乳		20
淡色辛みそ		8
削り節・水		110

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 油揚げを油抜きし、切る。
- 3 キャベツ・にら・たまねぎ・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。
- 4 だし汁に豚肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- 5 小麦粉・水を混ぜ合わせ、練る。
- 6 だいこん、にんじんを入れる。
- 7 5で練った小麦粉(すいとん)をつみ入れ、たまねぎ・さつまいもを入れる。
- 8 キャベツ・油揚げを入れ、煮えたら豆乳、みそを入れる。
- 9 にらを入れる。

※ この料理のキャベツ・だいこんは、JA横浜の協力により、市内の小学校全校で横浜市内産を使っています。

横浜市立川島小学校の給食



●献立名●

麦ごはん 牛乳 肉じゃが からししょうゆあえ だいずとじゃこの炒り煮

給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		30
じゃがいも	2cm角	65
たまねぎ	くし	50
にんじん	乱	20
しらたき	3cm	30
米油		0.7
しょうゆ		6.5
砂糖		2.8
みりん		1
塩		0.15
水		5

肉じゃがの作り方

- 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・豚肉を炒め、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。

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11日（水）

横浜市立川島小学校の給食 Cブロック



【献立名】

- ・ロールパン
- ・牛乳
- ・塩焼きそば
- ・中華あえ

塩焼きそばの作り方

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
むし中華めん		45	1 キャベツ・にら・セロリー・ねぎ・にんじん・にんにく・しょうがを切る。 2 いかを解凍し、酒につける。 3 めんを油の温度180～200℃で揚げる。 4 釜にごま油を入れ、弱火でにんにく・しょうが・ねぎ・セロリーを炒め、豚肉・にんじん・いか・もやし・キャベツ・にらをよく炒め、調味する。 5 めんを入れて混ぜる。
揚げ油（米油）			
豚肉		20	
いか		15	
酒		1	
キャベツ	短冊	50	
もやし		35	
にんじん	せん	15	
ねぎ	ななめ	15	
にら	2cm	8	
セロリー	うす	5	
しょうが	みじん	0.5	
にんにく	みじん	0.3	
ごま油		0.7	
しょうゆ		1	
塩		0.9	
こしょう		0.03	