

麦ごはん 牛乳 豚肉のごままぶし さつま汁 おかかのだしふりかけ



おかかのだしふりかけ		
材料名	切り方	1人分 g
だしをとった後の削り節		1.5
しょうゆ		1.2
砂糖		0.4
酢		0.26
みりん		1.4
削り節		0.1

（給食室での作り方を紹介します）

- 1 さつま汁のだしをとった後の削り節を釜でから炒りする。
- 2 分量の削り節を入れて、さらに炒る。
- 3 火を止めてから、調味料(酢以外)を入れ、再度点火し、弱火で炒りつける。
- 4 削り節全体に味が行きわたったら、酢を入れる。

工場で炊いた
ごはんが届きます

野菜は流水で
3回洗います

油揚げを熱湯に
通し油抜きします

しょうがの皮
をむきます

機械や包丁を使い
野菜を切ります

肉に骨などが
入っていないか、
検品しています

こまつなを
ゆでます

削り節で
だしをとります

豚肉のごままぶしを
作ります

おかかの
だしふりかけを
作ります

さつま汁を作ります

菊名小学校

September 9月 の給食

はいがごはん 牛乳
豚肉と野菜のしょうが炒め
沢煮椀
納豆



沢煮椀		
材料	切り方	1人分 g
豚肉（細）		10
にんじん	せん	10
ねぎ	小口	10
ごぼう	さががき	8
みずな	2 c m	5
えのきたけ	2 c m	5
しょうが		0.3
しょうゆ		1.5
食塩		0.6
でんぷん		0.5
削り節・だし昆布・水		120

作り方	※給食室での作り方を紹介しています。
1	削り節・昆布でだしをとる。
2	みずな・えのきたけ・ねぎ・にんじん・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
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	ごぼう・にんじんを入れる。
6	えのきたけを入れ、煮えたら調味し、水溶きでんぷん・ねぎを入れる。
7	しょうが汁・みずなを入れる。

野菜は流水で3回洗います

クラスごとに保温容器に入ったごはんが納品されます

昆布・削り節でだしをとります

機械や包丁を使い、野菜を切ります

豚肉と野菜のしょうが炒めを作ります

沢煮椀を作ります

しょうゆ・みりん・だし汁を煮立て納豆のたれを作ります

横浜市立菊名小学校の給食



10月



ごはん ぎゅうにゅう

いわしのかば焼き

ごまじょうゆあえ さつまじる

●いわしのかば焼き		●ごまじょうゆあえ	
いわし	2枚	もやし	30
でんぷん	2	こまつな	10
米粉	1	ごま（白）	3
揚げ油（米油）		しょうゆ	1.4
しょうが	0.5	塩	0.1
しょうゆ	3	●さつま汁	
砂糖	2	鶏肉	10
みりん	1.4	油揚げ	5
でんぷん	0.3	さつまいも	20
水	8	だいこん	10
		にんじん	10
		ねぎ	10
		ごぼう	8
		淡色辛みそ	6
		赤色辛みそ	2
		削り節・水	110

※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

肉に骨などが入っていないか、検品しています

しょうがの皮をむきます



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。

ごまじょうゆあえ

- 1 ごまを炒って切りごまにする。
- 2 こまつなを切り、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。

さつま汁

- 1 だしをとる。
- 2 油揚げを油抜きし、切る。
- 3 ねぎ・だいこん・さつまいも・にんじん・ごぼうを切り、さつまいも・ごぼうは水につける。
- 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・ごぼう・だいこんを入れ煮る。
- 6 さつまいもを入れ煮えたら油揚げを入れ、みそ・ねぎを入れる。

もやしをゆでます



機械や包丁を使い、野菜を切ります



ごまじょうゆあえを作ります



さつま汁を作ります



いわしのかば焼きを作ります



横浜市立菊名小学校の給食

献立名

はいがごはん

牛乳

ビビンバ (肉・野菜)

はるさめスープ

ビビンバの作り方 (給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
<肉>		
豚肉		45
ねぎ	小口	15
しょうが	みじん	0.5
にんにく	みじん	0.2
米油		0.5
しょうゆ		2.2
砂糖		1.2
酒		1
コチジャン		1.1
<野菜>		
もやし		50
こまつな	2 c m	9
にんじん	せん	3
にんにく	みじん	0.2
しょうゆ		2.2
ごま (白)		2
塩		0.2
ごま油		0.4

<肉> (肉と野菜は別配食する)

- 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 こまつなを切り、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。



給食室をのぞいてみよう



にんじんの皮をむきます



野菜は流水で3回洗います



はるさめをもどします



機械や包丁を使い、野菜を切ります



もやしをゆでます

フードカッターで
ごまを切りますビビンバ(野菜)
を作りますビビンバ(肉)
を作ります

はるさめスープを作ります



横浜市立菊名小学校の給食



2021年



献立名

麦ごはん 牛乳 豚肉のごままぶし とうがんのすまし汁 焼きのり



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



とうがんのすまし汁		
材料名	切り方	1人分(g)
鶏肉		10
とうがん	1 c m ちょう	30
ねぎ	小口	10
にんじん	せん	5
えのきたけ	2 c m	5
しょうが		0.3
しょうゆ		0.8
酒		1
塩		0.8
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 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。



削り節でだしをとります

豚肉のごままぶし
を作ります



とうがんのすまし汁
を作ります

横浜市立菊名小学校の給食

2020年



献立名

はいがごはん 牛乳 いわしのかば焼き みそ汁



給食室の様子



じゃがいもの皮は、この機械でむきます



こまつなを丁寧に洗います



たれを作ります



削り節でだしをとります



野菜を切ります



いわしに、でんぷん・米粉をまぶし、油で揚げます



出来上がりの温度を確認します

いわしのかば焼き		
材料名	切り方	1人分(g)
いわし		40(2枚)
でんぷん		2
米粉		1
揚げ油(米油)		
しょうが		0.5
しょうゆ		3.5
砂糖		2.6
みりん		0.85
でんぷん		0.2
水		8

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。



横浜市立菊名小学校の給食

2019年



五目ずし（ごはん） 牛乳 すましそうめん えだまめ



給食室の様子



すましそうめん

材料名	切り方	1人分(g)
そうめん		10
うずら卵（缶）		18
鶏肉		15
にんじん	せん	10
こまつな	2 cm	8
しょうが	汁	0.3
しょうゆ		0.8
塩		0.8
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 うずら卵缶をザルにあげる。
- 3 こまつなを切り、下ゆでする。
- 4 にんじんを切る。
- 5 しょうがをすり、汁にする。
- 6 そうめンを1/2に折り、かためにゆで、流水でよくすすぐ。
- 7 だし汁に鶏肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- 8 にんじんを入れ、調味する。
- 9 うずら卵を入れる。
- 10 そうめん・しょうが汁を入れる。
- 11 こまつなを入れる。

横浜市立菊名小学校の給食



●献立名●

ごはん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ 切干しだいこんの煮物 月見汁



給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
しらたま(冷)		25
にんじん	せん	10
こまつな	2cm	10
ねぎ	小口	10
しょうゆ		0.5
塩		0.8
酒		1
削り節・だし昆布・水		120

月見汁の作り方

- 1 削り節・昆布でだしをとる。
- 2 しらたまを別容器にあける。
- 3 こまつなを切り、下ゆでする。
- 4 にんじん・ねぎを切る。
- 5 だし汁ににんじんを入れ、煮えたら調味し、しらたま・ねぎを入れる。
- 6 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

10月14日(水)

横浜市立菊名小学校の給食 Aブロック



【献立名】

- ・ロールパン
- ・牛乳
- ・米粉トマトシチュー
- ・ひじきサラダ



米粉トマトシチューの作り方

給食の作り方です。参考してみてくださいね。

材料	切り方	一人分 g	作り方
鶏肉		30	1 トマト缶(カット)を別容器にあける。
ワイン(白)		1	2 にんじん・たまねぎ・じゃがいも・
チーズ(角)		3	にんにくを切る。
じゃがいも	1.5cm角	40	3 釜に油を入れ、弱火でにんにくを
たまねぎ	2cm角	50	炒め、たまねぎを入れ、よく炒める。
トマト缶(カット)		20	4 鶏肉を入れ、ワインをふり入れながら
にんじん	8mmいちょう	15	炒め、にんじん・じゃがいもを入れて
にんにく	みじん	0.3	さらに炒め、水を加えて煮込む。
米油		0.7	5 煮えたら、カットトマトと残りの
トマトケチャップ		8	調味料を入れて、弱火で煮込む。
中濃ソース		2.5	6 水で溶いた米粉・チーズを入れ、
塩		0.6	火を止める。
こしょう		0.03	
米粉		2	
水		40	