



横浜市立北方小学校の給食

麦ごはん 牛乳
ひじきごはんの具
きびなごフライ みそ汁



ひじきごはんの具		
材料	切り方	1人分 g
油揚げ	せん	5
凍り豆腐（細）		3
にんじん	せん	12
ひじき		2
炒りごま（白）		2
米油		0.5
しょうゆ		3.5
砂糖		1.3
みりん		0.5
水		10

（給食室での作り方を紹介します）

- 1 ひじきをもどし、水をきる。
- 2 油揚げを油抜きし、切る。
- 3 にんじんを切る。
- 4 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 5 ごまを切る。
- 6 油を熱し、ひじき・にんじんを炒め、調味料・水・凍り豆腐・油揚げを入れ、煮含める。
（汁が少し残る程度）
- 7 ごまを入れる。



だいこん、たまねぎの皮をむきます



油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



削り節でだしをとります



きびなごフライを作ります



ひじきごはんの具を作ります



みそ汁を作ります



はいがパン 牛乳 鶏肉のトマトシチュー キャベツサラダ

ミックスフルーツ

11月



鶏肉のトマトシチュー

材料名	切り方	1人分 g
鶏肉		35
ワイン（白）		0.5
じゃがいも	2 c m 角	50
たまねぎ	1. 5 c m 角	55
カットトマト（缶）		20
にんじん	5 m m いちょう	15
にんにく	みじん	0.3
米油		0.7
トマトケチャップ		8
中濃ソース		3
食塩		0.7
こしょう		0.03
水		35

（給食室での作り方を紹介します）

- 1 カットトマト缶を汁ごと別容器にあける。
- 2 にんじん・たまねぎ・じゃがいも・にんにくを切る。
- 3 釜に油を入れ、弱火でにんにくを炒め、たまねぎを入れ、よく炒める。
- 4 鶏肉を入れ、ワインをふり入れながら炒め、にんじん・じゃがいもを入れてさらに炒め、水を加えて煮込む。
- 5 煮えたら、カットトマトと残りの調味料を入れて弱火でよく煮込む。



たまねぎの皮をむきます



フルーツの缶詰をあけます



野菜は流水で3回洗います



じゃがいもの芽を取り除きます



肉に骨などが入っていないか、検品しています



鶏肉のトマトシチューを作ります



クラスごとにパン、牛乳を詰め替えます



キャベツを下ゆでします



キャベツサラダを作ります



北方小学校

October
10月

の給食

ごはん 牛乳
ツナそぼろ
揚げだいず
沢煮椀



ツナそぼろ		
材料	切り方	1人分 g
まぐろ油漬（フレーク）		20
まぐろ水煮（フレーク）		20
凍り豆腐（細）		3
にんじん	みじん	15
しょうが	みじん	0.8
しょうゆ		2.3
砂糖		1.4
酒		1
水		3

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 まぐろ水煮をボールにあける。（汁も使用する）	
3 にんじん・しょうがを切る。	
4 凍り豆腐をもどし、しぼる。	
5 水・調味料・しょうが・にんじんを入れ火にかける。煮立ったら、まぐろ油漬・水煮・凍り豆腐を入れ、汁がなくなるまで炒りつける。	



昆布・削り節で
だしをとります



凍り豆腐を
もどします



だいずにてんぷんを
まぶして揚げます



機械や包丁を使い
野菜を切ります



ツナそぼろを作ります



沢煮椀を作ります



横浜市立北方小学校の給食



10月



ごはん ぎゅうにゅう

ハンバーグわふうソース

きんぴら かきたま汁

●ハンバーグ和風ソース		砂糖	1
ハンバーグ(ひじき入り)		酒	0.5
	80	水	3
えのきたけ	8	●かきたま汁	
ねぎ	7	鶏卵	15
しょうゆ	2.5	絹ごし豆腐	15
砂糖	1.2	ねぎ	10
みりん	0.8	こまつな	9
でんぶん	0.4	しょうゆ	0.8
水	8	塩	0.7
●きんぴら		でんぶん	1
ごぼう	20	削り節・だし昆布・水	
にんじん	15		110
ごま(白)	2		
ごま油	0.5		
しょうゆ	2		

※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

にんじん、ごぼう
の皮をむきます

ハンバーグ和風ソース

- 1 えのきたけ・ねぎを切る。
- 2 調味料・水を煮立て、えのきたけ・ねぎを加えて煮る。
- 3 水溶きでんぶんを入れてソースを作る。
- 4 ハンバーグを蒸す。
- 5 パットにハンバーグを並べ、ソースをかける。

きんぴら

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

かきたま汁

- 1 削り節・昆布でだしをとる。
- 2 豆腐を切り、流水に通す。
- 3 こまつなを切り、下ゆでする。
- 4 ねぎを切る。
- 5 鶏卵を割る。
- 6 だし汁に調味料・豆腐を入れる。
- 7 水溶きでんぶんを入れる。
- 8 鶏卵をといいて流し入れ、ねぎを入れる。
- 9 こまつなを入れる。

スチームコンベクションオープンで
ハンバーグを焼きます昆布・削り節で
だしをとりますかきたま汁を
作ります和風ソースを作り
ハンバーグに
かけますきんぴらを
作ります



横浜市立北方小学校の給食



米粉トマトシチューの作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
鶏肉		25
ワイン(白)		1
じゃがいも	1. 5 cm角	40
たまねぎ	2 cm角	55
カットトマト(缶)		30
にんじん	8 mmいちょう	20
にんにく	みじん	0.3
米油		0.7
トマトケチャップ		8
中濃ソース		2.5
塩		0.5
こしょう		0.03
バター		0.5
米粉		2
水		40

- 1 カットトマト(缶)を別容器にあける。
- 2 にんじん・たまねぎ・じゃがいも・にんにくを切る。
- 3 釜に油を入れ、弱火でにんにくを炒め、たまねぎを入れ、よく炒める。
- 4 鶏肉を入れ、ワインをふり入れながら炒め、にんじん・じゃがいもを入れてさらに炒め、水を加えて煮込む。
- 5 煮えたら、カットトマトと残りの調味料を入れて、弱火で煮込む。
- 6 水で溶いた米粉・溶かしバターを入れる。

米粉トマトシチューを作ります

給食室をのぞいてみよう

りんごの皮をむき、1/6に切ります



じゃがいもの芽を取り除きます



たまねぎの皮をむきます



野菜ソテーを作ります

キャベツを下ゆでします



横浜市立北方小学校の給食

2021年
10月



献立名

チーズパン 牛乳 きのことスパゲティ キャベツサラダ りんご



きのこスパゲティ		
材料名	切り方	1人分(g)
スパゲティ		35
まぐろ油漬(フレーク)		25
たまねぎ	うす	40
しめじ		10
えのきたけ	2 c m	10
こまつな	2 c m	9
にんにく	みじん	0.2
オリーブ油		0.7
しょうゆ		2
塩		0.6
黒こしょう		0.03

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 まぐろ油漬をザルにあける。
- 2 こまつなを切り、ゆでる。
- 3 えのきたけを切り、しめじをほぐす。
- 4 たまねぎ・にんにくを切る。
- 5 釜にオリーブ油を入れ、弱火でにんにくを炒め、たまねぎを炒め、しめじ・えのきたけを入れる。
- 6 まぐろ油漬を入れ、調味する。
- 7 スパゲティをかたためにゆでる。
- 8 スパゲティを入れる。
- 9 こまつなを入れる。

給食室をのぞいてみよう

野菜は流水で3回洗います



皮むき機を使い
りんごの皮をむきます

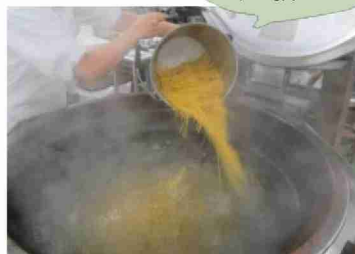


りんごを1/6に
切ります

スパゲティを
ゆでます



キャベツサラダを作ります



きのこスパゲティを作ります



横浜市立北方小学校の給食

2020年



献立名 ごはん 牛乳 ふくめ煮 おひたし 納豆



ふくめ煮		
材料名	切り方	1人分(g)
鶏肉(中角)		30
うずら卵(缶)		18
いか(短冊)		8
酒		1
凍り豆腐		3
さといも	乱	40
にんじん	小さめ乱	20
栗(蒸し)		8
こんにゃく	2cm角	15
しょうゆ		5.5
砂糖		2
みりん		2
酒		1
塩		0.2
削り節・水		30

給食室の様子



野菜やこんにゃくを切ります



うずら卵の缶詰を開けます

こまつな・さといもを下ゆでします



ふくめ煮を作ります



おひたしを作ります



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 だしをとる。
- 2 うずら卵缶をザルにあける。
- 3 栗を開封し、別容器にあける。
- 4 こんにゃくを切り、下ゆでする。
- 5 にんじん・さといもを切り、さといもは下ゆでする。
- 6 いかを解凍し、酒につける。
- 7 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 8 だし汁を煮立て、鶏肉・こんにゃく・にんじんを入れ、調味し、煮る。
- 9 さといも・凍り豆腐・いか・栗を入れる
- 10 うずら卵を入れて煮含める。

横浜市立北方小学校の給食

2019年



ごはん 牛乳 チンジャオロースー スーラータン



給食室の様子

チンジャオロースー		
材料名	切り方	1人分(g)
豚肉(細)		35
しょうゆ		1
酒		0.5
じゃがいも	せん	25
たまねぎ	うす	30
ピーマン	せん	15
赤ピーマン	せん	5
ねぎ	ななめ	5
しょうが	みじん	0.5
にんにく	みじん	0.1
米油		0.7
しょうゆ		2
砂糖		0.3
塩		0.5
こしょう		0.03
ごま油		0.4
でんぷん		0.3
水		0.4

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 ピーマンを切り、ゆでる。
- 2 赤ピーマン・ねぎ・たまねぎ・
にんにく・しょうが・じゃがいもを切る。
- 3 釜に油を入れ、弱火でにんにく・
しょうがを炒める。
- 4 豚肉を炒め、しょうゆ・酒をふり入れる。
- 5 たまねぎ・ねぎ・赤ピーマン・
じゃがいもを入れて炒め、調味する。
- 6 ピーマンを入れ、水溶きでんぷんを
入れる。
- 7 ごま油を入れる。



横浜市立北方小学校の給食

11月 2018

●献立名●

はいがごはん 牛乳 ふくめ煮 ごましょうゆあえ のりのつくだ煮

給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
鶏肉(中角)		30
うずら卵(缶)		18
いか(短冊)		10
酒		1
凍り豆腐		3
さといも	乱	40
にんじん	小さめ乱	20
栗(蒸し)		10
こんにゃく	2cm角	15
しょうゆ		5.5
砂糖		2
みりん		2
酒		1
塩		0.25
削り節・水		30

ふくめ煮の作り方

- 1 だしをとる。
- 2 うずら卵缶をザルにあける。
- 3 栗を開封し、別容器にあける。
- 4 こんにゃくを切り、下ゆでする。
- 5 にんじん・さといもを切り、さといもは下ゆでする。
- 6 いかを解凍し、酒につける。
- 7 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 8 だし汁を煮立て、鶏肉・こんにゃく・にんじんを入れ、調味し、煮る。
- 9 さといも・凍り豆腐・いか・栗を入れる。



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19日（水）

横浜市立北方小学校の給食 Gブロック



【献立名】

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・ふくめ煮
- ・からしじょうゆあえ
- ・だいずとじゃこの炒り煮

だいずとじゃこのいり煮

給食の作り方です。参考に見てくださいね。

材 料	切り方	一人分 g	作り方
だいず（水煮）		10	1 だいず（水煮）を別容器にあける。
ちりめんじゃこ		3	2 ちりめんじゃこを熱湯に通し、弱火でから炒りする。
ごま（白）		2	
米油		0.2	3 油を熱し、だいずを炒め調味料と水を入れる。
しょうゆ		0.8	4 調味料が煮詰まったら、ちりめんじゃこを入れ、混ぜ合わせる。
砂糖		0.7	
酒		0.8	5 ごまを入れる。
水		0.8	（やわらかめに仕上げる）