



ごはん 牛乳 カレーピラフの具 野菜スープ ミックスフルーツ



カレーピラフの具

材料名	切り方	1人分 g
鶏肉		30
たまねぎ	みじん	55
にんじん	みじん	15
米油		0.5
トマトケチャップ		3
ウスターソース		1.1
食塩		0.6
カレー粉		0.5

（給食室での作り方を紹介します）

- 1 にんじん・たまねぎを切る。
- 2 油を熱し、1/3量のたまねぎを炒め、鶏肉・にんじん・残りのたまねぎを入れてさらに炒める。
- 3 調味料を入れ、よく煮込む。

機械や包丁を使い
野菜を切ります



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



カレーピラフの具を
作ります



工場で炊いたごはんが
届きます



野菜スープを
作ります



北綱島小学校

October
10月

の給食

あげパン 牛乳
野菜のスープ煮
みかん



野菜のスープ煮		
材料	切り方	1人分 g
豚肉（厚）		30
じゃがいも	2 c m 角	50
キャベツ	短冊	40
たまねぎ	2 c m 角	35
にんじん	1 c m ちょう	20
食塩		0.95
黒こしょう		0.02
豚ガラスープ		15
水		50

作り方

※給食室での作り方を紹介しています。

- 1 豚ガラスープを別容器にあける。
- 2 キャベツ・にんじん・たまねぎ・じゃがいもを切る。
- 3 水に豚肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- 4 豚ガラスープ・にんじん・たまねぎ・じゃがいもを入れて煮る。
- 5 キャベツを入れ、煮えたら調味する。

じゃがいもの皮は機械でむき、
芽は手作業で取り除きます



肉に骨などが入って
いないか、検品しています



給食室ホールの
掲示物です



回転釜に油を入れ、
パンを揚げます



野菜のスープ煮を
作ります



横浜市立北綱島小学校の給食



ごはん ぎゅうにゅう
すいとん ぶどうまめ
うめぼし やきのり

●すいとん		●ぶどう豆	
小麦粉	13	だいず	17
水	10	しょうゆ	0.8
豚肉	10	砂糖	4
じゃがいも	20	塩	0.05
だいこん	25	水	5
にんじん	15	●梅干し（県内産）	1個
ねぎ	10	●焼きのり	1/12切5枚
こまつな	9		
しょうゆ	3.5		
酒	1		
塩	0.4		
削り節・水	120		

※給食室での作り方を紹介しています。

すいとん

- 1 だしをとる。
- 2 こまつなを切り、下ゆでする。
- 3 にんじん・だいこん・じゃがいも・ねぎを切る。
- 4 小麦粉・水を混ぜ合わせ、練る。
- 5 だし汁に豚肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- 6 にんじん・だいこん・じゃがいもを入れて煮る。
- 7 すいとんをつみ入れる。
- 8 煮えたら調味し、ねぎを入れる。
- 9 こまつなを入れる。

ぶどう豆

- 1 だいずをやわらかくゆでる。
- 2 だいずのゆで汁を捨て、分量の水を加えて煮る。
途中で、砂糖を2～3回に分けて入れる。
- 3 30分程火止めをする。
- 4 再び点火し、塩・しょうゆを入れ、弱火で煮含める。



給食室をのぞいてみよう

こまつなを
下ゆします



削り節で
だしをとります



だいずをゆでます



小麦粉と水を
混ぜて練ります



ぶどう豆を
作ります



すいとんを
作ります



横浜市立北綱島小学校の給食



鶏肉とこまつなのスパゲティの作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
スパゲティ		35
鶏肉		20
ワイン(白)		1
たまねぎ	うす	40
こまつな	2 c m	15
しめじ	ほぐす	7
にんにく	みじん	0.5
オリーブ油		0.7
しょうゆ		1.5
塩		0.9
黒こしょう		0.02
輪とうがらし		0.01

- 1 こまつなを切り、ゆでる。
- 2 たまねぎ・にんにくを切る。
- 3 しめじをほぐす。
- 4 釜にオリーブ油を入れ、弱火で輪とうがらし・にんにくを炒め、鶏肉を炒めながらワインをふり入れる。
- 5 たまねぎ・しめじを炒め、調味する。
- 6 スパゲティをかためにゆでる。
- 7 スパゲティを入れる。
- 8 こまつなを入れる。

パンをクラスごとに数えてパンボックスに詰め替えます

鶏肉とこまつなのスパゲティを作ります

給食室をのぞいてみよう

野菜は流水で3回洗います



こまつなをゆで、流水で冷めます



調味料を量っておきます



ミックスビーンズを下ゆでします



スパゲティをゆでます



ミックスビーンズソテーを作ります



横浜市立北綱島小学校の給食

2021年
12月



献立名

麦ごはん 牛乳 八宝菜 中華あえ



きょうしつ
給食室をのぞいてみよう



たまねぎの皮を
むきます

調味料を
量っておきます



機械や包丁を使い
野菜を切ります



こまつなをゆでます



中華あえを作ります



八宝菜を作ります

八宝菜

材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		20
うずら卵缶		20
「いか(短冊)		10
「酒		1
「むきえび		10
「酒		1
なると(うす切り)		7
はくさい	短冊	40
たまねぎ	7mmうす	30
もやし		40
にんじん	3mmいちよう	10
こまつな	2cm	9
しょうが	みじん	0.5
米油		0.7
しょうゆ		1
砂糖		0.3
塩		0.9
こしょう		0.02
ごま油		0.2
でんぶん		3
水		20

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 うずら卵缶をザルにあげる。
- 2 こまつなを切り、ゆでる。
- 3 はくさいを葉とともに分けて切る。
- 4 たまねぎ・にんじん・しょうがを切る。
- 5 いか・むきえびを解凍し、酒につける。
- 6 釜に油を入れ、弱火でしょうがを炒め、豚肉を炒める。
- 7 にんじん・たまねぎを炒める。
- 8 水・調味料を入れ、煮えたら、いか・もやしを入れる。
- 9 うずら卵・むきえび・なると・はくさいのもと・はくさいの葉を入れる。
- 10 水溶きでんぶんを入れ、こまつなを入れる。
- 11 ごま油を入れる。

横浜市立北綱島小学校の給食



献立名 麦ごはん 牛乳 豚肉とだいこんの煮物 ごま酢あえ 納豆



豚肉とだいこんの煮物

材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		25
じゃがいも	2 c m角	40
だいこん	2 c mちょう	70
にんじん	1 c mちょう	15
しょうが	みじん	0.7
こんにゃく	1. 5 c m角	20
米油		0.7
しょうゆ		6
砂糖		1.5
みりん		1
塩		0.1
削り節・水		15

給食室の様子



こんにゃくを
下ゆでします



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。



機械や包丁を使い、
野菜を切ります



割干しだいこんを
ゆでます



豚肉とだいこんの煮物
を作ります
出来上がりの温度を
確認します



だしをとり、しょうゆと
みりんを加えて作った
納豆のたれを、クラス
ごとの容器に入れます



横浜市立北綱島小学校の給食



●献立名●

ぶどうパン 牛乳 魚のカレー揚げ こふきいも 野菜スープ



野菜スープ

材料名	切り方	1人分(g)
キャベツ	短冊	35
たまねぎ	うす	30
ブロッコリー	小房	15
にんじん	4mmいちょう	15
かぶ	くし	10
米油		0.5
しょうゆ		1
塩		0.9
こしょう		0.02
チキンブイヨン		20
水		90

給食室の様子



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 チキンブイヨンを別容器にあける。
- 2 キャベツ・かぶ・にんじん・たまねぎを切る。
- 3 ブロッコリーを切り、下ゆでする。
- 4 油を熱し、たまねぎ・にんじんを炒めチキンブイヨン・水を入れ、煮る。
- 5 煮えたら、キャベツ・かぶ・ブロッコリーを入れ、調味する。



横浜市立北綱島小学校の給食



2018

●献立名●

ツイストロールパン 牛乳 米粉トマトシチュー ひじきサラダ みかん



給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
鶏肉		20
ワイン(白)		0.5
チーズ(角)		2
じゃがいも	1. 5cm角	40
たまねぎ	2cm角	50
カットマト(缶)		20
にんじん	8mm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		2.5
塩		0.65
こしょう		0.03
米粉		2
水		40

米粉トマトシチューの作り方

- 1 カットマト(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 水で溶いた米粉を入れる。
- 7 チーズを入れる。



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

9月18日（金）

横浜市立北綱島小学校の給食

Bブロック



【献立名】

- ・ぶどうパン
- ・牛乳
- ・あじフィレフライ
- ・ボイルドキャベツ
- ・卵とトマトの
スープ
- ・チーズ



卵とトマトのスープの作り

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
鶏卵		20	1 豚骨でスープをとる。
木綿豆腐	1cm角	15	2 豆腐を切り、流水に通す。
豚肉(細)		10	3 えのきたけを切り、ほぐす。
トマト	1.5cm角	20	4 こまつなを切り、下ゆでする。
たまねぎ	うす	15	5 トマト・たまねぎを切る。
こまつな	2cm	9	6 しょうがをすり、汁にする。
えのきたけ	2cm	5	7 鶏卵を割る。
しょうが	汁	0.3	8 スープに豚肉を入れ、アクをとりながら煮る。
糸寒天		0.3	9 たまねぎ・えのきたけを入れ、煮えたら調味し、豆腐・トマトを入れる。
しょうゆ		0.7	10 糸寒天を洗い、しぼる。
塩		0.9	11 水溶きでんぷんを入れ、鶏卵をといて流し入れる。
こしょう		0.03	12 しょうが汁・糸寒天・こまつなを入れ火を止める。
でんぷん		0.75	
豚骨・水		110	