

麦ごはん 牛乳 回鍋肉 茎わかめスープ アイスcream



| 回鍋肉      |            |       |
|----------|------------|-------|
| 材料名      | 切り方        | 1人分 g |
| 豚肉       |            | 30    |
| しょうゆ     |            | 0.5   |
| 酒        |            | 0.5   |
| キャベツ     | 3 c m 角    | 65    |
| ねぎ       | ななめ        | 10    |
| 赤ピーマン    | 1. 5 c m 角 | 4     |
| しょうが     | みじん        | 0.2   |
| にんにく     | みじん        | 0.1   |
| 米油       |            | 0.7   |
| ◆しょうゆ    |            | 3     |
| ◆砂糖      |            | 0.9   |
| ◆赤色辛みそ   |            | 2     |
| ◆酒       |            | 1     |
| ◆テンメンジャン |            | 1     |
| トウバンジャン  |            | 0.2   |
| でんぷん     |            | 1     |
| 水        |            | 2     |



赤ピーマンを切り  
種を取り除きます



野菜は流水で  
3回洗います



にんじんの皮をおきます



キャベツを  
下ゆでします



（給食室での作り方を紹介します）

- 1 キャベツを切り、下ゆでする。
- 2 赤ピーマン・ねぎ・  
にんにく・しょうがを切る。
- 3 調味料を合わせておく。
- 4 釜に油を入れ、弱火でにんにく・  
しょうがを炒め、トウバンジャンを  
炒める。
- 5 豚肉を炒め、酒・しょうゆを  
ふり入れる。
- 6 ねぎ・赤ピーマンを入れて炒め、  
合わせ調味料を入れる。
- 7 キャベツを入れ、水溶き  
でんぷんを入れる。

茎わかめスープを  
作ります



回鍋肉を作り、  
クラスごとの食缶に  
秤で量って配食します

北山田小学校

5月 の給食

黒パン  
牛乳  
マカロニのクリーム煮  
アスパラガスのソテー



| マカロニのクリーム煮 |          |       |
|------------|----------|-------|
| 材料         | 切り方      | 1人分 g |
| マカロニ       |          | 25    |
| 鶏肉         |          | 20    |
| たまねぎ       | うす       | 45    |
| にんじん       | 5 mm ちょう | 10    |
| パセリ        | みじん      | 0.3   |
| 米油         |          | 0.7   |
| 小麦粉        |          | 2     |
| バター        |          | 2     |
| 牛乳         |          | 25    |
| 豆乳         |          | 35    |
| 脱脂粉乳       |          | 5     |
| 食塩         |          | 0.6   |
| こしょう       |          | 0.02  |
| 水          |          | 20    |

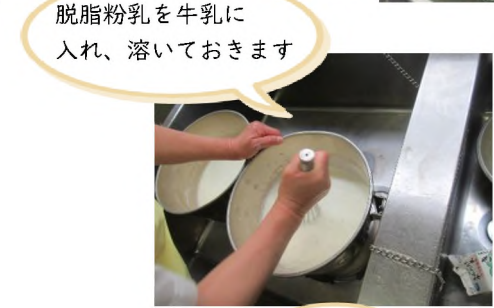
- 作り方 ※給食室での作り方を紹介しています。
- 1 にんじん・たまねぎ・パセリを切る。
  - 2 マカロニをかためにゆでる。
  - 3 ホワイトルーを作る。
  - 4 油を熱し、鶏肉・たまねぎ・にんじんを炒め、水を入れて煮る。
  - 5 煮えたら調味する。
  - 6 ルーを入れ、牛乳・溶いた脱脂粉乳・豆乳を入れる。
  - 7 マカロニ・パセリを入れる。



アスパラガスを下ゆでします



たまねぎ・にんじんの皮をむきます



脱脂粉乳を牛乳に入れ、溶いておきます



マカロニをゆでます



アスパラガスのソテーを作ります



マカロニのクリーム煮を作ります

# 横浜市立北山田小学校の給食



ごはん ぎゅうにゅう

しろみぎかなのやさいあんかけ

スーラータン

| ●白身魚の野菜あんかけ |     | ●スーラータン |      |
|-------------|-----|---------|------|
| メルルーサ（角）    | 45  | 豚肉      | 15   |
| 凍り豆腐        | 3   | 鶏卵      | 8    |
| でんぷん        | 5   | もやし     | 25   |
| 揚げ油（米油）     |     | たまねぎ    | 15   |
| たまねぎ        | 15  | にんじん    | 8    |
| にんじん        | 5   | しょうゆ    | 2.7  |
| ピーマン        | 5   | 酢       | 2    |
| しょうが        | 0.2 | 酒       | 0.5  |
| にんにく        | 0.1 | 塩       | 0.6  |
| 米油          | 0.5 | こしょう    | 0.02 |
| しょうゆ        | 0.5 | ラー油     | 0.05 |
| 砂糖          | 1   | でんぷん    | 0.8  |
| 塩           | 0.4 | チキンブイヨン | 20   |
| でんぷん        | 0.5 | 水       | 95   |
| 水           | 20  |         |      |

※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

クラスごとに  
牛乳を詰め替えます



野菜は流水で  
3回洗います



凍り豆腐・白身魚  
を揚げます



白身魚の野菜あんかけ

- 1 ピーマンを切り、ゆでる。
- 2 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 3 たまねぎ・にんじん・しょうが・にんにくを切る。
- 4 凍り豆腐・メルルーサにでんぷんをまぶし、油の温度160～170℃で揚げる。
- 5 釜に油を入れ、弱火でにんにく・しょうがを炒め、にんじん・たまねぎを入れてよく炒める。
- 6 水・調味料を入れ、水溶きでんぷんとろみをつけ、凍り豆腐・メルルーサ・ピーマンを入れる。

スーラータン

- 1 チキンブイヨンを別容器にあける。
- 2 にんじん・たまねぎを切る。
- 3 鶏卵を割る。
- 4 水に豚肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- 5 チキンブイヨン・にんじん・たまねぎ・もやしを入れる。
- 6 野菜が煮えたら調味し、水溶きでんぷんを入れる。
- 7 鶏卵をといて流し入れる。
- 8 酢・ラー油を入れる。

卵を1個ずつ確認  
しながら割ります



スーラータン  
を作ります



白身魚の  
野菜あんかけ  
を作ります





# 横浜市立北山田小学校の給食

献立名

ごはん  
牛乳  
五目ずしの具  
鶏肉の甘辛煮  
すまし汁

## 五目ずしの具の作り方

(給食室での作り方です)

| 材料名     | 切り方   | 1人分(g) |
|---------|-------|--------|
| 油揚げ     | せん    | 8      |
| 凍り豆腐(細) |       | 2      |
| にんじん    | せん    | 10     |
| さやいんげん  | ななめ   | 5      |
| かんぴょう   | 1 c m | 2      |
| ごま(白)   |       | 2      |
| しょうゆ    |       | 2      |
| 砂糖      |       | 2      |
| 酢       |       | 2      |
| みりん     |       | 1      |
| 塩       |       | 0.4    |
| 水       |       | 10     |

- 1 かんぴょうをもどし、切る。
- 2 油揚げを油抜きし、切る。
- 3 さやいんげんを切り、ゆでる。
- 4 にんじんを切る。
- 5 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 6 ごまを切る。
- 7 酢を除く調味料と水を煮立たせ、  
にんじん・かんぴょう・油揚げ・  
凍り豆腐を入れて煮る。  
(汁が少し残る程度)
- 8 酢・さやいんげん・ごまを入れる。



給食室をのぞいてみよう

野菜は流水で3回洗います



にんじんの皮を  
むきます



削り節でだしをとります

油揚げを熱湯に通し  
油抜きします



かんぴょうを熱湯でもどし  
1cmの長さに切ります



五目ずしの具  
を作ります



鶏肉の甘辛煮  
を作ります



すまし汁  
を作ります



# 横浜市立北山田小学校の給食



2021年



献立名

麦ごはん 牛乳 タッカルビ わかめスープ



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

にんじん・しょうが・  
にんにくの皮をむきます



| タッカルビ   |         |        |
|---------|---------|--------|
| 材料名     | 切り方     | 1人分(g) |
| 鶏肉      |         | 30     |
| じゃがいも   | 1cm ちょう | 50     |
| キャベツ    | 短冊      | 35     |
| たまねぎ    | うす      | 30     |
| しょうが    | みじん     | 0.5    |
| にんにく    | みじん     | 0.2    |
| 米油      |         | 0.7    |
| しょうゆ    |         | 4      |
| 砂糖      |         | 1.2    |
| みりん     |         | 2      |
| 塩       |         | 0.15   |
| ごま油     |         | 0.3    |
| コチジャン   |         | 1.5    |
| でんぷん    |         | 1.2    |
| チキンブイヨン |         | 1      |
| 水       |         | 1.5    |

## 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 じゃがいも・たまねぎ・しょうが・にんにくを切る。
- 3 キャベツを切り、下ゆでする。
- 4 釜に油を入れ、弱火でにんにく・しょうがを炒める。
- 5 鶏肉・たまねぎを炒め、じゃがいもを入れて炒める。
- 6 チキンブイヨンを入れる。
- 7 材料が煮えたら、調味する。
- 8 キャベツを入れる。
- 9 水溶きでんぷんでとろみをつけ、ごま油を入れる。



調味料を  
量っておきます



キャベツを下ゆでします



わかめスープを  
作ります



タッカルビを作ります

# 横浜市立北山田小学校の給食

2020年  
9月

献立名 麦ごはん 牛乳 チリコンカン ひじきサラダ



ひじきサラダ

| 材料名          | 切り方 | 1人分(g) |
|--------------|-----|--------|
| キャベツ         | せん  | 20     |
| スイートコーン(ホール) |     | 5      |
| にんじん         | せん  | 3      |
| ◆ひじき         |     | 2      |
| ◆しょうゆ1.8L    |     | 1      |
| 炒りごま(白)      |     | 2      |
| ◆米サラダ油       |     | 4      |
| ◆しょうゆ1.8L    |     | 0.9    |
| ◆砂糖(上白)      |     | 0.6    |
| ◆穀物酢         |     | 2      |
| ◆食塩          |     | 0.15   |
| ◆こしょう        |     | 0.02   |
| ◆からし         |     | 0.04   |

給食室の様子



だいずをゆでます



ごまを炒ります



ミキサーで  
ドレッシングを  
作ります



調味料は計量  
しておきます



ひじきサラダ  
を作ります



チリコンカン  
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 ひじきをもどしゆでて、水をきり下味をつける。
- 2 ごまを炒って切りごまにする。
- 3 キャベツ・にんじんを切り、加熱処理する。
- 4 スイートコーン(ホール)をザルにあける。
- 5 配食直前に野菜・ひじきの水をきり、コーン・ごまを入れあえる。
- 6 ドレッシングソースを作り、クラスごとに配食する。

# 横浜市立北山田小学校の給食

2019年



はいが食パン 牛乳 チリコンカーン わかめサラダ フルーツかん（オレンジ）



給食室の様子



## チリコンカーン

| 材料名       | 切り方    | 1人分(g) |
|-----------|--------|--------|
| 豚肉（ひき）    |        | 20     |
| だいず       |        | 17     |
| たまねぎ      | 1.5cm角 | 35     |
| カットトマト（缶） |        | 30     |
| にんじん      | 1cm角   | 12     |
| パセリ       | みじん    | 0.8    |
| にんにく      | みじん    | 0.1    |
| マカロニ（シェル） |        | 8      |
| 米油        |        | 0.7    |
| 小麦粉       |        | 1.5    |
| トマトケチャップ  |        | 5      |
| 中濃ソース     |        | 2      |
| しょうゆ      |        | 1      |
| ワイン（赤）    |        | 0.5    |
| 塩         |        | 0.65   |
| こしょう      |        | 0.02   |
| チリパウダー    |        | 0.2    |
| 水         |        | 15     |

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 だいずをやわらかくゆでる。
- 2 トマト缶を汁ごと別容器にあける。
- 3 にんじん・たまねぎ・にんにく・パセリを切る。
- 4 マカロニをかためにゆでる。
- 5 小麦粉を色づくまでから炒りする。
- 6 釜に油を入れ、弱火でにんにくを炒め、豚肉を炒める。
- 7 たまねぎ・にんじんを入れ、よく炒め水を加えて煮る。
- 8 煮えたらカットトマトを入れ調味し、だいずを入れ煮る。
- 9 小麦粉をふり入れ、弱火で煮込み、マカロニ・ワイン・チリパウダーを入れる。
- 10 パセリを入れる。

# 横浜市立北山田小学校の給食



## ●献立名●

麦ごはん 牛乳 ビビンバ（肉） ビビンバ（ひじきのナムル） はるさめスープ



給食室の様子



| 材料名     | 切り方 | 1人分(g) |
|---------|-----|--------|
| もやし     |     | 25     |
| こまつな    | 2cm | 9      |
| にんじん    | せん  | 5      |
| ◆ひじき    |     | 1      |
| ◆しょうゆ   |     | 0.8    |
| ◇にんにく   | みじん | 0.1    |
| ◇しょうゆ   |     | 3      |
| ◇砂糖     |     | 1      |
| ◇酢      |     | 1      |
| 炒りごま(白) | 切る  | 3      |
| 塩       |     | 0.15   |
| ごま油     |     | 0.4    |

## ビビンバ（ひじきのナムル）の作り方

- 1 ひじきをもどし、ゆでて、水を切り、下味をつける。
- 2 ごまを炒って切りごまにする。
- 3 にんにくを切る。
- 4 にんにく・甘酢を煮立たせる。
- 5 こまつなを切り、ゆでる。
- 6 もやしをゆでる。
- 7 にんじんを切り、加熱処理する。
- 8 配食直前に野菜の水をきり、塩をふり調味料・ごま・ごま油を入れてあえる。

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。



12月10日(木)

横浜市立北山田小学校の給食

Bブロック



【献立名】

- ・黒パン
- ・牛乳
- ・マカロニの  
クリーム煮
- ・ごぼうのソテー
- ・りんご



マカロニのクリーム煮

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                                          |
|--------|---------|-------|----------------------------------------------|
| マカロニ   |         | 25    | 1 ほうれんそうを切り、ゆでる。                             |
| 鶏肉     |         | 20    | 2 にんじん・たまねぎを切る。                              |
| たまねぎ   | うす      | 40    | 3 マカロニをかためにゆでる。                              |
| にんじん   | 5mmいちょう | 15    | 4 ホワイトルーを作る。                                 |
| ほうれんそう | 2cm     | 5     | (小麦粉とマーガリンを炒めホワイトルーを作る。)                     |
| しめじ    | ほぐす     | 5     | 5 油を熱し、鶏肉・たまねぎ・にんじんを炒め、水を入れて煮込む。             |
| 米油     |         | 0.7   | 6 材料が煮えたら調味し、ルーを入れ、牛乳・溶いた脱脂粉乳・豆乳を入れ弱火でよく煮込む。 |
| 小麦粉    |         | 2.5   | 7 マカロニ・粉チーズを入れる。                             |
| マーガリン  |         | 2.5   | 8 ほうれんそうを入れ、火を止める。                           |
| 牛乳     |         | 20    |                                              |
| 豆乳     |         | 20    |                                              |
| 脱脂粉乳   |         | 3     |                                              |
| 粉チーズ   |         | 1     |                                              |
| 塩      |         | 0.9   |                                              |
| こしょう   |         | 0.02  |                                              |
| 水      |         | 30    |                                              |