



横浜市立港北小学校の給食

麦ごはん 牛乳
ツナそぼろ
みそ汁



ツナそぼろ		
材料	切り方	1人分 g
まぐろ油漬（フレーク）		50
にんじん	みじん	15
しょうが	みじん	0.5
しょうゆ		1
砂糖		1.3
みりん		0.3
酒		1

（給食室での作り方を紹介します）

- 1 まぐろ油漬をザルにあける。
- 2 にんじん・しょうがを切る。
- 3 調味料・しょうが・にんじんを入れ、火にかける。
- 4 煮立ったら、まぐろ油漬を入れ、汁がなくなるまで炒りつける。



しょうがの皮を
むきます



野菜は流水で
3回洗います



削り節でだし
をとります



クラスごとに
牛乳を詰め替えます



こまつなを
下ゆでします



ツナそぼろを作ります



工場で炊いた
ごはんが届きます



みそ汁を作ります



ごはん 牛乳 かつおのあんかけ 即席漬 みそ汁



かつおのあんかけ

材料名	切り方	1人分 g
かつお（角）		45
凍り豆腐		5
でんぷん		3
米粉		3
揚げ油（米油）		5
◆しょうが		1
◆しょうゆ		3
◆砂糖		2
◆みりん		1.5
◆酒		1
◆でんぷん		0.3
◆水		15

（給食室での作り方を紹介します）

- しょうがをすり、汁にする。
- 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 凍り豆腐・かつおにでんぷん・米粉をまぶし油の温度160～170℃で揚げる。
- 調味料・水を煮立て、しょうが汁・水溶きでんぷん・凍り豆腐・かつおを入れる。



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



しょうがの
皮をむきます



かつおのあんかけを
作ります



クラスごとに
牛乳を詰め替えます



油揚げを
油抜きし、切ります



削り節でだしを
とります



きゅうり・キャベツを
加熱処理します

※加熱処理とは・・
湯の温度85℃以上で
30秒以上ゆでること



みそ汁を作ります



即席漬を
作ります



港北小学校

5月 の給食

- ロールパン
- 牛乳
- 塩焼きそば
- 中華あえ
- 冷凍パイナップル



塩焼きそば		
材料	切り方	1人分 g
蒸し中華めん		45
米油（揚）		5
豚肉		10
いか（短冊）		8
酒		0.8
むきえび		8
酒		0.8
キャベツ	短冊	50
もやし		45
にんじん	せん	15
ねぎ	ななめ	15
にら	2 c m	8
セロリ	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		1.1
食塩		0.8
こしょう		0.03

- 作り方 ※給食室での作り方を紹介しています。
- 1 キャベツ・にら・セロリ・ねぎ・にんじん・にんにく・しょうがを切る。
 - 2 いか・むきえびを解凍し、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・セロリを炒め、豚肉・にんじん・いかを入れさらに炒める。
 - 5 むきえび・もやし・キャベツ・にらを炒め、調味する。
 - 6 めんを入れる。



野菜は流水で3回洗います



中華めんを揚げます



中華あえを作ります



きゅうりを加熱処理します

※加熱処理とは…
湯の温度85℃以上で30秒以上ゆでること



回転釜3つで作るので、塩焼きそばの材料を3等分にしておきます



塩焼きそばを作ります



横浜市立港北小学校の給食



はいがごはん

チキンカレー ごま酢あえ

プルーンはっこうにゅう

●チキンカレー		●ごま酢あえ	
鶏肉	20	きゅうり	20
じゃがいも	50	切干しだいこん	4
たまねぎ	60	ごま（白）	3
にんじん	15	しょうゆ	2.1
トマト（缶）	10	砂糖	2
しょうが	0.2	酢	2.8
にんにく	0.1	塩	0.1
米油	0.7	●プルーンはっこう乳	
小麦粉	8		200ml
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		
ウスターソース	0.5		
しょうゆ	1.5		
塩	0.9		
水	70		

※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



ごまを炒ります



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

機械や包丁を使い、野菜を切ります



チキンカレー

- 1 トマト缶（カット）を開缶する。
- 2 にんじん・たまねぎ・にんにく・しょうが・じゃがいもを切る。
- 3 カレールーを作る。
- 4 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、鶏肉と1/3量のカレー粉・少量の塩を加えて炒める。
- 5 にんじん・じゃがいもを入れ、さらに炒め、水を加えて煮込む。
- 6 煮えたら、調味料・カットトマトを入れる。
- 7 ルーを入れて弱火でよく煮込む。

ごま酢あえ

- 1 甘酢を作る。
- 2 切干しだいこんをもどして切り、再沸騰するまでゆでる。
- 3 ごまを炒って切りごまにする。
- 4 きゅうりを切り、加熱処理する。
- 5 切干しだいこんを甘酢であえ、30分程度つける。
- 6 配食直前にきゅうりの水をきり、ごまを入れあえる。



カレールーを作ります



きゅうりを加熱処理します

※加熱処理とは・・・
湯の温度85℃以上で
30秒以上ゆでること



ごま酢あえを作ります



たまねぎをよく炒めます



チキンカレーを作ります





横浜市立港北小学校の給食



ジャガマーボーの作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
豚肉(ひき)		20
乾燥大豆(粒状)		2
じゃがいも	1. 5 cm角	60
たまねぎ	1 cm角	30
にんじん	5 mmいちよう	10
ピーマン	1 cm角	5
赤ピーマン	1 cm角	5
しょうが	みじん	0.4
にんにく	みじん	0.2
米油		0.7
トマトケチャップ		1.5
しょうゆ		3.3
砂糖		0.5
淡色辛みそ		3.5
トウバンジャン		0.2
でんぶん		1
水		20

- 1 ピーマンを切り、ゆでる。
- 2 赤ピーマン・にんじん・たまねぎ・にんにく・しょうがを切る。
- 3 ジャがいもを切る。
- 4 乾燥大豆をもどす。
- 5 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。
- 6 豚肉・乾燥大豆・たまねぎ・にんじん・じゃがいもを炒める。
- 7 赤ピーマンを入れ、炒める。
- 8 水・調味料を入れて煮る。
- 9 水溶きでんぶんを入れる。
- 10 ピーマンを入れる。

調味料を混ぜ
合わせておきます



給食室をのぞいてみよう



野菜は流水で3回洗います



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



卵を1個ずつ確認
しながら割ります



ジャガマーボーを作ります



ピーマンを
ゆでます

中華スープ
を作ります



横浜市立港北小学校の給食

12月

2021年



献立名

麦ごはん 牛乳 豚肉とだいこんの煮物 煮びたし 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	1. 5 c m角	30
だいこん	1. 5 c mいちょう	70
にんじん	5 m mいちょう	10
しょうが	みじん	0.7
こんにゃく	1. 5 c m角	25
米油		0.7
しょうゆ		5.5
砂糖		1
みりん		1
塩		0.1
削り節・水		15

給食室をのぞいてみよう

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



2学年分のごはんを
スチームコンベクション
オーブンで炊きます



煮びたしに使う
削り節をから炒りします



削り節でだしをとります

豚肉とだいこんの煮物
を作ります



煮びたしを作ります

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 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。

横浜市立港北小学校の給食



献立名 ぶどうパン 牛乳 あさりのスパゲティ フレンチサラダ チーズ



あさりとトマトのスパゲティ

材料名	切り方	1人分(g)
スパゲティ		30
あさり		18
ワイン(白)		1.8
鶏肉ささみフレーク(水煮)		10
たまねぎ	うす	45
カットトマト (缶)		30
にんにく	みじん	0.5
オリーブ油		0.7
トマトケチャップ		7
塩		0.65
黒こしょう		0.02
バジル(乾)		0.02
輪とうがらし		0.01

給食室の様子



キャベツを加熱し、流水で冷めます



フレンチサラダを作ります



あさりとトマトのスパゲティを作ります



スパゲティをゆでます



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 トマト缶(カット)を汁ごと別容器にあける。
- 2 鶏肉ささみフレークをザルにあける。
- 3 たまねぎ・にんにくを切る。
- 4 あさを解凍し、ワインにつける。
- 5 釜にオリーブ油を入れ、弱火で輪とうがらし・にんにくを炒める。
- 6 たまねぎを炒め、カットトマト・調味料を入れよく煮込み、あさりを入れる。
- 7 鶏肉ささみフレークを加える。
- 8 スパゲティをかためにゆでる。
- 9 ソースにスパゲティ・バジルを入れる。

横浜市立港北小学校の給食



●献立名●

ツイストロールパン 牛乳 カレービーンズシチュー キャベツサラダ グレープゼリー



給食室の様子



カレービーンズシチュー

材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		20
だいず		17
チーズ(角)		5
じゃがいも	1. 5 cm角	50
たまねぎ	1. 5 cm角	50
にんじん	1 cm角	15
にんにく	みじん	0.1
米油		0.7
◆小麦粉		2.5
◆マーガリン		2.5
◆カレー粉		0.8
トマトケチャップ		1
中濃ソース		2
しょうゆ		1
塩		0.8
水		50

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 にんじん・たまねぎ・じゃがいも・にんにくを切る。
- 3 カレールーを作る。(◆の材料)
- 4 釜に油を入れ、弱火でにんにくを炒め、たまねぎを入れてよく炒め、豚肉と1/3量のカレー粉・少量の塩を入れて炒める。
- 5 にんじん・じゃがいもを入れ、さらに炒め、水を入れて煮込む。
- 6 材料が煮えたらだいずを入れ、調味料を入れる。
- 7 カレールーを入れて弱火でよく煮込む。
- 8 チーズを入れる。

横浜市立港北小学校の給食

12月 2018

●献立名●

はいがごはん 牛乳 ツナそぼろ 五目豆 すまし汁



給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
だいず		10
鶏肉(小角)		8
にんじん	1cm角	8
ごぼう	1cm角	5
こんにゃく	1cm角	10
切り昆布		0.2
しょうゆ		2
砂糖		0.5
みりん		0.5
削り節・水		15

五目豆の作り方

- 1 だいずをやわらかくゆでる。
- 2 切り昆布をもどす。
- 3 だしをとる。
- 4 こんにゃくを切り、下ゆでする。
- 5 にんじん・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
- 6 だし汁に切り昆布を入れ、やわらかくなったら、鶏肉・ごぼう・にんじん・こんにゃく・調味料を入れ、煮えたら、だいずを入れ、煮含める。



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

11月 6日(金)

横浜市立港北小学校の給食

Aブロック



【献立名】

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・酢豚
- ・わかめスープ



わかめスープ

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
木綿豆腐	1cm角	20	1 だしをとる。
もやし		10	2 豆腐を切り、流水に通す。
ねぎ	小口	8	3 ねぎ・にんじん・わかめを切る。
にんじん	せん	8	4 だし汁ににんじん・もやし・豆腐を
わかめ(生)	2cm	3	入れ、煮えたら調味し、ねぎ・わかめ
しょうゆ		0.7	を入れる。
塩		0.8	5 ごま油を入れ、火を止める。
ごま油		0.1	
削り節(薄)・水		120	