

ロールパン 牛乳 バーベキューソース炒め

クリームスープ 黄桃コンポート



バーベキューソース炒め

材料名	切り方	1人分 g
豚肉		35
たまねぎ	うす	40
にんじん	せん	10
ピーマン	せん	5
にんにく	みじん	0.1
米油		0.7
トマトケチャップ		4
ウスターソース		2.5
しょうゆ		1.5
砂糖		0.4
食塩		0.1
こしょう		0.02
でんぷん		1.5
水		2.5

（給食室での作り方を紹介します）

- 1 ピーマンを切り、ゆでる。
- 2 にんじん・たまねぎ・にんにくを切る。
- 3 釜に油を入れ、弱火でにんにくを炒める。
- 4 豚肉を炒め、塩をふる。
- 5 たまねぎ・にんじんを入れ炒め、調味料を入れて、さらによく炒める。
- 6 水溶きでんぷんを入れる。
- 7 ピーマンを入れる。



肉に骨などが
入っていないか、
検品しています



野菜は流水で
3回洗います



じゃがいもの皮を機械でむき、
芽は手作業で取り除きます



たまねぎの皮
をむきます



野菜裁断機でにんじん・
たまねぎを切ります



こまつなを
下ゆでします



バーベキュー
ソース炒めを
作ります



クリームスープ
を作ります



アレルギー除去食を
別鍋に取り分けます



駒林小学校

★**10月**★
October
🎃👻

の給食

ごはん 牛乳

いわしのかば焼き

ごまじょうゆあえ

さつま汁



さつま汁		
材料	切り方	1人分g
鶏肉		10
油揚げ	短冊	5
さつまいも	7mmいちょう	15
だいこん	5mmいちょう	10
にんじん	5mmいちょう	10
ねぎ	小口	10
ごぼう	さががき	8
淡色辛みそ		6
赤色辛みそ		2
削り節・水		110

作り方

※給食室での作り方を紹介しています。

1

だしをとる。

2

油揚げを油抜きし、切る。

3

ねぎ・だいこん・にんじん・さつまいも・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

ごぼう・だいこん・にんじん・さつまいもを入れる。

6

煮えたら油揚げを入れ、みそ・ねぎを入れる。

野菜は流水で3回洗います

ごまを炒ります

こまつなをゆでます

いわしのかば焼きを作ります

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

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

横浜市立駒林小学校の給食



ロールパン りゅうにゅう

はるまき サンマーめん

みかん

●春巻	にんにく	0.1
春巻	40 米油	0.7
揚げ油（米油）	しょうゆ	5
	塩	0.55
●サンマー麺	こしょう	0.02
中華めん（冷）	30 ごま油	0.3
豚肉（細）	20 でんぶん	2
もやし	35 豚ガラスープ	20
にんじん	10 水	115
ねぎ	10	
こまつな	9 ●みかん	1 個
しょうが	0.5	

※給食室での作り方を紹介しています。

サンマー麺

- 1 豚ガラスープを別容器にあける。
- 2 めんを別容器にあける。
- 3 こまつなを切り、下ゆでする。
- 4 にんじん・ねぎ・にんにく・しょうがを切る。
- 5 釜に油を入れ、弱火でにんにく・しょうがを炒め、豚肉を炒める。
- 6 にんじん・もやしを炒め、水・豚ガラスープを入れる。
- 7 材料が煮えたら調味する。
- 8 水溶きでんぶんを入れ、めんを入れる。
- 9 ねぎを入れる。
- 10 こまつな・ごま油を入れ、火を止める。



給食室をのぞいてみよう

野菜・果物は
流水で3回洗いますこまつなを下ゆでし、
流水で冷めますサンマー麺を
作ります

春巻を揚げます





横浜市立駒林小学校の給食



豚肉とだいこんの煮物の作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		25
じゃがいも	1. 5 cm角	30
だいこん	1. 5 cmいちょう	70
にんじん	5 mmいちょう	10
しょうが	みじん	0.7
こんにゃく	1. 5 cm角	25
米油		0.7
しょうゆ		5.5
砂糖		1.3
みりん		1
塩		0.1
削り節・水		15

- だしをとる。
- こんにゃくを切り、下ゆでする。
- 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。
- 釜に油を入れ、弱火でしょうがを炒め、豚肉を入れ炒める。
- こんにゃく・にんじん・じゃがいもの順に炒め、調味する。
- だし汁を入れ、だいこんを入れて煮含める。



だいこん・こんにゃくを下ゆでします

豚肉とだいこんの煮物を作ります



煮びたしを作ります

機械や包丁を使い、野菜を切ります



削り節でだしをとります



だいこんの皮をむきます



給食室をのぞいてみよう



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



横浜市立駒林小学校の給食



2021年



献立名

ごはん 牛乳 ふくめ煮 おひたし 納豆



給食室をのぞいてみよう

さといもの皮をむきます



うずら卵缶をザルにあけます



さといもを下ゆでします



こまつな・もやしを下ゆでします



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 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。

だし汁・しょうゆ・みりんを煮立て
納豆のたれを作ります



ふくめ煮を作ります



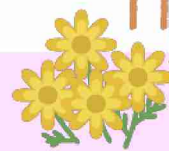
おひたしを作ります



横浜市立駒林小学校の給食

2020年

11月



献立名 ごはん 牛乳 豆じゃが つみれ汁



つみれ汁		
材料名	切り方	1人分(g)
◆生つみれ		20
◆しょうが		0.6
◆淡色辛みそ		0.3
◆酒		0.3
◆でんぷん		0.5
だいこん	5mmいちょう	20
はくさい	短冊	15
ねぎ	小口	8
にんじん	5mmいちょう	8
淡色辛みそ		4.5
赤色辛みそ		1
削り節・水		110

給食室の様子



じゃがいもの芽を取り除きます



削り節でだしをとります



だいずをゆでます



豆じゃがを作ります



生つみれに調味料を入れて混ぜます



だし汁につみれをつみ入れます



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 はくさいを葉とともにわけて切る。
- 3 ねぎ・にんじん・だいこんを切る。
- 4 しょうがをすり、汁にする。
- 5 生つみれにしょうが汁・酒・でんぷん・みそを入れて混ぜる。
- 6 だし汁に生つみれをつみ入れ、アクをとり、にんじん・だいこん・はくさいのもとを入れ煮る。
- 7 みそ・ねぎ・はくさいの葉を入れる。

横浜市立駒林小学校の給食

2019年



はいがごはん 夏野菜のカレー 甘酢あえ プルーンはっこう乳



給食室の様子



夏野菜のカレー

材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		20
じゃがいも	1.5cm角	25
たまねぎ	1.5cm角	40
かぼちゃ	1.5cm角	20
トマト	1.5cm角	20
なす	1cm半月	8
しょうが	みじん	0.2
にんにく	みじん	0.1
米油		0.7
◆小麦粉		8
◆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
しょうゆ		2
塩		1
水		80

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 かぼちゃを下ゆでし、切る。
- 2 トマト・なす・たまねぎ・じゃがいも・にんにく・しょうがを切り、なすは水につける。
- 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、豚肉と1/3量のカレー粉・少量の塩を加えて炒める。
- 5 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・トマト・なすを入れる。
- 7 ルー・かぼちゃを入れ、弱火でよく煮込む。

横浜市立駒林小学校の給食



2018

●献立名●

麦ごはん 牛乳 いわしのかば焼き 甘酢あえ 豚汁

給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
木綿豆腐	1cm角	20
豚肉		10
じゃがいも	7mmいちょう	10
だいこん	5mmいちょう	15
にんじん	5mmいちょう	10
こまつな	2cm	9
ねぎ	小口	5
ごぼう	さがき	5
こんにゃく	短冊	5
淡色辛みそ		7
赤色辛みそ		2
削り節・水		110

豚汁の作り方

- 1 だしをとる。
- 2 豆腐を切り、流水に通す。
- 3 こんにゃくを切り、下ゆでする。
- 4 こまつなを切り、下ゆでする。
- 5 ねぎ・にんじん・だいこん・じゃがいもを切る。
- 6 ごぼうを切り、水につける。
- 7 だし汁に豚肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- 8 ごぼう・にんじん・だいこん・じゃがいも・こんにゃくを入れ、煮る。
- 9 煮えたら豆腐・みそ・ねぎを入れる。
- 10 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

12月 4日（金）

横浜市立駒林小学校の給食

B ブロック



【献立名】

- ・茶飯
- ・牛乳
- ・みそおでん
- ・煮びたし



みそおでんの作り方

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
うずら卵缶		20	1 だしをとる。
一口がんもどき		15	2 結び昆布は洗い、だし汁で煮る。
つみれ		10	3 うずら卵缶をザルにあける。
さつま揚げ	三角	15	4 一口がんもどき・さつま揚げを油抜きし、さつま揚げは切る。
さといも	2cm半月	35	5 こんにゃくを切り、下ゆでする。
だいこん	2cmいちょう	40	6 だいこん・さといもを切り、下ゆでする。
こんにゃく	三角	25	7 だし汁に調味料を入れ、こんにゃく・だいこん・さといも・一口がんもどきを入れて煮含める。
結び昆布		4	8 つみれ・さつま揚げ・うずら卵を入れてさらに弱火で煮含める。
しょうゆ		1.5	9 砂糖・みそ・みりん・酒・水を鍋に入れ、弱火で煮込み、みそだれを作る。
塩		0.3	
削り節(薄)・水		80	
(みそだれ)			
砂糖		2.5	
みそ		5	
みりん		1.7	
酒		0.5	
水		6	