

はいがごはん 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

材料名	切り方	1人分 g
油揚げ	せん	3
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。



じゃがいもの芽を取り除きます



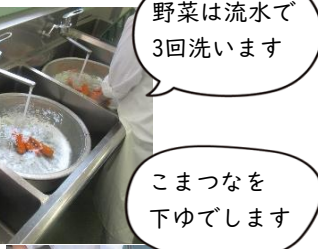
にんじん・たまねぎの皮をむきます



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



こまつなを下ゆでします



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



フードカッターでごまを切ります

きびなごフライを揚げます



ひじきごはんの具を作ります

みそ汁を作ります



駒岡小学校

September 9月 の給食

ナン 牛乳
カレービーンズシチュー
キャベツサラダ
ミックスフルーツ



カレービーンズシチュー		
材料	切り方	1人分 g
だいず（水煮）		37
豚肉		25
チーズ（角）		5
じゃがいも	1. 5 c m 角	35
たまねぎ	1. 5 c m 角	50
にんじん	1 c m 角	10
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		0.7
トマトケチャップ		1
中濃ソース		2
しょうゆ		1
食塩		0.65
水		50

作り方	※給食室での作り方を紹介しています。
1	だいずを別容器にあける。
2	にんじん・にんにく・たまねぎ・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、水を入れて煮る。
6	煮えたらだいずを入れ、調味する。
7	ルーを入れ、弱火でよく煮込む。
8	チーズを入れる。



にんじんの皮をむきます



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



ミックスフルーツを作ります



カレービーンズシチューを作ります



機械や包丁を使い、野菜を切ります



キャベツサラダを作ります



横浜市立駒岡小学校の給食



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 ●みかん	1 個
こまつな	9	
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。
- 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。

調味料を
量っておきますサンマー麺を
作ります

春巻を揚げます

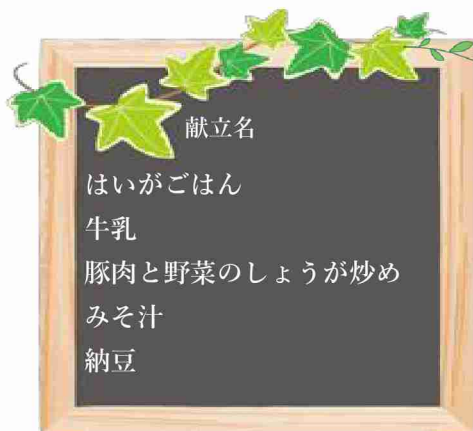
こまつなを
下ゆでしますしょうが・にんにく
の皮をむきます野菜・果物は
流水で3回洗います

給食室をのぞいてみよう





横浜市立駒岡小学校の給食



豚肉と野菜のしょうが炒めの作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		25
たまねぎ	うす	45
キャベツ	短冊	35
こまつな	2 c m	9
にんじん	せん	7
しょうが	みじん	1.5
米油		0.7
しょうゆ		3
みりん		1
酒		1
塩		0.1
でんぷん		1
水		1.5

給食室をのぞいてみよう



たまねぎ・にんじんの皮をむきます

じゃがいもの皮は機械でむきます



- 1 こまつなを切り、ゆでる。
- 2 キャベツを切り、下ゆでする。
- 3 にんじん・たまねぎ・しょうがを切る。
- 4 釜に油を入れ、弱火でしょうがを炒め、豚肉・たまねぎ・にんじんを炒める。
- 5 キャベツを入れて、調味する。
- 6 水溶きでんぷんを入れる。
- 7 こまつなを入れる。



こまつなをゆでます



削り節でだしをとります



みそを溶いておきます



みそ汁を作ります



豚肉と野菜のしょうが炒めを作ります



横浜市立駒岡小学校の給食

2021年
6月



献立名

黒パン 牛乳 マカロニのクリーム煮 キャベツサラダ メロン



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



機械や包丁を使い
野菜を切ります



メロンの種を取り
1/8に切ります



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 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・粉チーズを入れる。
- 8 パセリを入れる。

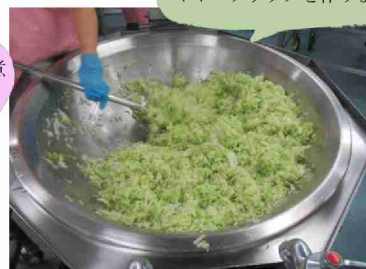
バターと小麦粉で
ホワイトルーを
作ります



マカロニをゆでます

キャベツサラダを作ります

マカロニのクリーム煮
を作ります



横浜市立駒岡小学校の給食

2020年



献立名

麦ごはん 牛乳 親子煮 だいずとじゃこの炒り煮



給食室の様子

親子煮		
材料名	切り方	1人分(g)
鶏卵		30
鶏肉		15
凍り豆腐		3
じゃがいも	1 c m ちょう	35
たまねぎ	うす	50
にんじん	3 m m ちょう	12
こまつな	2 c m	9
米油		0.7
しょうゆ		5
砂糖		1.5
みりん		1
塩		0.3
削り節・水		10

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 こまつなを切り、ゆでる。
- 3 にんじん・たまねぎ・じゃがいもを切る。
- 4 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 5 鶏卵を割る。
- 6 油を熱し、鶏肉・にんじんを炒める。
- 7 じゃがいもを炒める。
- 8 だし汁・調味料を入れ、たまねぎ・凍り豆腐を入れて煮る。
- 9 鶏卵をといて流し入れ、静かにへらを入れる。
- 10 こまつなを入れる。



じゃがいもの芽を取り除きます

凍り豆腐をもどし、しぼります



野菜を切ります



卵を1つずつ確認しながら割ります



親子煮を作ります



アレルギー除去食を小鍋で作ります

横浜市立駒岡小学校の給食

2019年



豚丼（はいがごはん） 牛乳 ごましょうゆあえ みそ汁



豚丼の具

材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		45
にんじん	せん	10
しめじ		7
しょうが	みじん	0.3
しらたき	4 cm	35
米油		0.7
しょうゆ		6
砂糖		2
みりん		1.5
酒		1.5

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 しらたきを切り、下ゆでする。
- 2 にんじん・しょうがを切る。しめじはほぐす。
- 3 釜に油を入れ、弱火でしょうがを炒め、にんじん・しらたき・豚肉を入れよく炒める。
- 4 しめじ・調味料を入れて煮る。

横浜市立駒岡小学校の給食

11月 2018

●献立名●

丸パン 牛乳 みそキャベツあんかけ焼きそば 中華あえ りんごゼリー



給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
むし中華めん		45
揚げ油(米油)		5
豚肉(ひき)		30
うずら卵(缶)		16
キャベツ	短冊	50
たまねぎ	うす	30
にんじん	短冊	10
こまつな	2cm	9
しょうが	みじん	0.3
にんにく	みじん	0.1
米油		0.7
しょうゆ		1.3
砂糖		1.3
淡色辛みそ		2.6
赤色辛みそ		2.6
みりん		3.9
塩		0.65
ごま油		0.65
でんぷん		3
チキンブイヨン		10
水		40

みそキャベツあんかけ焼きそばの作り方

(揚げめん)

- 1 めんを油の温度180～200℃で揚げる。
- 2 クラスごとに配食する。

(みそキャベツあん)

- 1 チキンブイオンを別容器にあける。
- 2 うずら卵缶をザルにあける。
- 3 こまつなを切り、ゆでる。
- 4 キャベツ・にんじん・たまねぎ・しょうが・にんにくを切る。
- 5 釜に油を入れ、弱火でしょうが・にんにくを炒め、ひき肉を炒める。
- 6 にんじん、たまねぎを炒め、キャベツを入れ、水・チキンブイオン・合わせ調味料を入れる。
- 7 うずら卵を入れ、水溶きでんぷんを入れる。
- 8 こまつな・ごま油を入れる。



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

4月25日（月）

2016

横浜市立駒岡小学校の給食

Aブロック



【献立名】

- ・はいがごはん
- ・牛乳
- ・麻婆豆腐
- ・中華和え

麻婆豆腐の作り方

給食の作り方です。参考にしてみてください

材 料	切り方	一人分 g	作り方
木綿豆腐	1 cm 角	1 2 0	1 豆腐を切り、流水に通す。
豚肉（ひき）		2 0	2 ねぎ・にんじん・にんにく・しょうがを切る。
にんじん	みじん	2 0	3 釜に油を入れ、弱火でしょうが・にんにくを炒め、トウバンジャン・ねぎを炒める。
ねぎ	小口	1 5	4 ひき肉・にんじんを炒める。
しょうが	みじん	0. 5	5 水・調味料を入れて煮立ったら、豆腐を入れ煮込む。
にんにく	みじん	0. 1	6 水溶きでんぷんを入れる。
米油		0. 7	7 ごま油を入れる。
トマトケチャップ		2	
しょうゆ		3. 5	
砂糖		1	
淡色辛みそ		4	
赤色辛みそ		2	
テンメンジャン		1	
トウバンジャン		0. 3	
ごま油		0. 3	
でんぷん		1. 5	
水		2 0	