



ごはん 牛乳 さばのみそ煮 磯香あえ けんちん汁



けんちん汁

材料名	切り方	1人分 g
木綿豆腐	1 c m 角	15
きざみ油揚げ		5
だいこん	5 mm いちょう	10
にんじん	3 mm いちょう	10
こまつな	2 c m	9
ごぼう	ささがき	5
ねぎ	小口	5
ごま油		0.5
しょうゆ		3.5
食塩		0.35
削り節・だし昆布・水		110

（給食室での作り方を紹介します）

- 1 削り節・昆布でだしをとる。
- 2 豆腐を切り、流水に通す。
- 3 きざみ油揚げ（冷凍）を熱湯に通す。
- 4 こまつなを切り、下ゆでする。
- 5 ねぎ・にんじん・だいこん・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
- 6 ごま油を熱し、ごぼう・にんじん・だいこんを炒める。
- 7 だし汁を入れ、煮る。
- 8 煮えたら調味し、豆腐・油揚げ・ねぎを入れる。
- 9 こまつなを入れる。



だいこん・しょうがの皮をむきます



機械や包丁を使い野菜を切ります



昆布・削り節でだしをとります



キャベツをゆでます



磯香あえを作ります



さばのみそ煮を作ります



けんちん汁を作ります



小坪小学校

の給食



麦ごはん 牛乳
肉じゃが
からしじょうゆあえ
だいずとじゃこの炒り煮

肉じゃが		
材料	切り方	1人分 g
豚肉		25
じゃがいも	2 c m 角	65
たまねぎ	くし	55
にんじん	乱	15
しらたき	3 c m	30
米油		0.7
しょうゆ		5.5
砂糖		2
みりん		1
酒		1.5
塩		0.1
水		5



作り方	※給食室での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・たまねぎ・じゃがいもを切る。
3	油を熱し、1/3量のたまねぎ・豚肉を炒め、にんじん・じゃがいも・しらたき・残りのたまねぎを入れ炒める。
4	調味料を加えてさらに炒め、水を加え煮くずれないように弱火で煮込む。



もやし、こまつなをゆでます

だいずとじゃこの炒り煮を作ります



調味料を量っておきます



からしじょうゆあえを作ります



肉じゃがを作ります





横浜市立小坪小学校の給食



ごはん ぎゅうにゅう

かつおのごまみそあえ

おひたし すまし汁

●かつおのごまみそあえ		●おひたし	
かつお（角）	45	もやし	40
凍り豆腐	5	にんじん	10
でんぶん	6	しょうゆ	0.9
揚げ油（米油）		塩	0.15
ごま（白）	3		
しょうが	0.9	●すまし汁	
しょうゆ	1.5	うずら卵（缶）	18
砂糖	1.5	ねぎ	10
甘みそ	6	こまつな	9
酒	1	えのきたけ	5
水	18	しょうゆ	0.7
		塩	0.7
		削り節・だし昆布・水	120

※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

ごまを検品しています

野菜裁断機で
ねぎを切ります

かつおのごまみそあえ

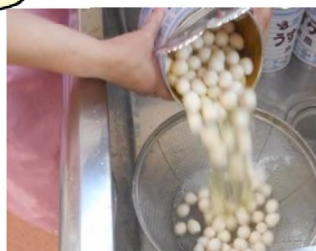
- 1 しょうがをすり、汁にする。
- 2 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 3 ごまを炒って切りごまにする。
- 4 凍り豆腐・かつおにでんぶんをまぶし
油の温度160℃～170℃で揚げる。
- 5 調味料・水を煮立て、しょうが汁・
凍り豆腐・かつおを入れる。
- 6 ごまを入れる。

おひたし

- 1 にんじんを切り、下ゆでする。
- 2 もやしを下ゆでする。
- 3 調味料を煮立て、にんじん・もやしを入れる。

すまし汁

- 1 削り節・昆布でだしをとる。
- 2 うずら卵缶をザルにあける。
- 3 こまつなを切り、下ゆでする。
- 4 ねぎ・えのきたけを切る。
- 5 だし汁に、えのきたけを入れる。
- 6 うずら卵を入れ、煮えたら調味する。
- 7 ねぎを入れる。
- 8 こまつなを入れる。

うずら卵缶を
あけますかつおにでんぶんを
まぶして揚げます

すまし汁を作ります

かつおのごまみそあえを
クラスごとの食缶に
秤で量って配食しますおひたしを
作ります

横浜市立小坪小学校の給食

献立名

麦ごはん
牛乳
ツナそぼろ
みそ汁
大学いも

大学いもの作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
さつまいも	乱	60
揚げ油(米油)		
炒りごま(黒)		0.5
しょうゆ		0.6
砂糖(上白)		6
水		6

- 1 さつまいもを切る。
- 2 ごまを炒る。
- 3 たれを作る。
- 4 さつまいもを油の温度160℃で揚げる。
- 5 さつまいもが熱いうちにたれをからめ、ごまをふる。

給食室をのぞいてみよう



煮干しでだしをとります

大学いもを作ります

みそを溶いて
おきますみそ汁を
作りますツナそぼろを、クラスごとの
食缶に秤で量って配食します

横浜市立小坪小学校の給食

2021年
10月



献立名

ひじきごはん（麦ごはん） 牛乳 はたはたのから揚げ けんちん汁



けんちん汁		
材料名	切り方	1人分(g)
木綿豆腐	1 c m角	20
油揚げ	短冊	5
だいこん	5mmいちよう	15
にんじん	5mmいちよう	8
ごぼう	さがぎ	8
こまつな	2 c m	6
ねぎ	小口	5
こんにゃく	短冊	10
ごま油		0.5
しょうゆ		4
塩		0.4
削り節・だし昆布・水		110

給食室をのぞいてみよう



昆布・削り節で
だしをとります



ごぼうを切り、
水につけます

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 削り節・昆布でだしをとる。
- 2 豆腐を切り、流水に通す。
- 3 油揚げを油抜きし、切る。
- 4 こんにゃくを切り、下ゆでする。
- 5 こまつなを切り、下ゆでする。
- 6 ねぎ・にんじん・だいこん・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
- 7 ごま油を熱し、ごぼう・こんにゃく・にんじん・だいこんを炒める。
- 8 だし汁を入れ、煮えたら調味し、豆腐・油揚げ・ねぎを入れる。
- 9 こまつなを入れる。



ひじきごはんの具
を作ります



豆腐・油揚げを
切ります

はたはたのから揚げ
を作ります



けんちん汁を
作ります

横浜市立小坪小学校の給食

2020年

11月



献立名 はいがごはん チキンカレー ごま酢あえ プルーンはっこう乳



チキンカレー

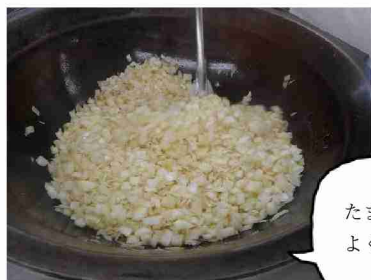
材料名	切り方	1人分(g)
鶏肉		25
じゃがいも	1.5 c m角	50
たまねぎ	1.5 c m角	60
にんじん	7mmいちょう	20
カットトマト(缶)		10
しょうが	みじん	0.2
にんにく	みじん	0.1
米油		0.7
◆小麦粉		8
◆マーガリン		7
◆カレー粉		1
トマトケチャップ		2
中濃ソース		2
ウスターソース		0.5
しょうゆ		2.5
塩		0.8
水		65

給食室の様子



調味料を
量っておきます

野菜を切ります



たまねぎを
よく炒めます

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 カットトマト缶を別容器にあける。
- 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 カレールーを入れて弱火でよく煮込む。



キャベツを
下ゆでします



カレールーを
作ります

クラスごとの食缶に
秤で量って配食します



チキンカレーを
作ります



横浜市立小坪小学校の給食

2019年



ごはん 牛乳 さばのみそ煮 磯香あえ とうがんのすまし汁



とうがんのすまし汁		
材料名	切り方	1人分(g)
とうがん	1 cm ちょう	25
にんじん	せん	10
こまつな	2 cm	9
ねぎ	小口	8
えのきたけ	2 cm	7
しょうが		0.3
しょうゆ		0.8
塩		0.9
削り節・だし昆布・水		120

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 削り節・昆布でだしをとる。
- 2 こまつなを切り、下ゆでする。
- 3 とうがん・ねぎ・にんじん・えのきたけを切る。
- 4 しょうがをすり、汁にする。
- 5 だし汁ににんじん・とうがんを入れ、煮えたら調味し、えのきたけを入れる。
- 6 ねぎ・しょうが汁を入れる。
- 7 こまつなを入れる。

給食室の様子



横浜市立小坪小学校の給食

6月

●献立名●

麦ごはん 牛乳 ちくわのてり煮 凍り豆腐のそぼろ煮 みそ汁



給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
ちくわ	1/6	34
しょうが	汁	0.2
しょうゆ		1.6
砂糖		1.3
みりん		0.5
酒		0.5
水		7

ちくわのてり煮の作り方

- 1 ちくわを1/3に切り、さらにななめに2つに切る。
- 2 しょうがをすり、汁にする。
- 3 しょうが汁・調味料・水を煮たさせちくわを煮含める。(一人2個)

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。



6月17日（水）

横浜市立小坪小学校



【献立名】

- はいがパン
- 牛乳
- ハンバーグ
トマトソース
- キャベツサラダ
- パスタスープ

