

ひじきごはん(はいがごはん) 牛乳 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。



たまねぎの皮をむきます



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



きびなごフライを揚げます



みそ汁を作ります



ひじきごはんの具を作ります



学校の炊飯器で炊いたごはんといじきごはんの具を混ぜて配食します



小山台小学校

11月Novemberの給食

麦ごはん 牛乳
ツナそぼろ
みそ汁
大学いも



大学いも		
材料	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

作り方	※給食室での作り方を紹介しています。
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。

野菜は流水で3回洗います

削り節でだしをとります

機械や包丁を使い野菜を切ります

こまつなを下ゆでします

大学いもを作ります

ツナそぼろを作ります

みそ汁を作ります

ごはんは学校の炊飯器で炊いています

横浜市立小山台小学校の給食


12月


むぎごはん ギゆうにゅう

チキンライスのぐ

やさいスープ りんご

●チキンライスの具		●野菜スープ	
鶏肉	30	豚肉	10
ワイン（白）	0.5	キャベツ	30
たまねぎ	50	たまねぎ	15
にんじん	15	にんじん	10
エリンギ	5	しょうゆ	1
米油	0.7	塩	0.7
トマトケチャップ	20	こしょう	0.02
トマトピューレー	5	豚ガラスープ	15
ウスターソース	1.5	水	95
塩	0.35		
こしょう	0.01	●りんご	1/8個

※給食室での作り方を紹介しています。

チキンライスの具

- 1 にんじん・たまねぎ・エリンギを切る。
- 2 油を熱し、鶏肉を入れ、ワインをふり入れ炒める。
- 3 たまねぎ・にんじんを入れてよく炒める。
- 4 エリンギを入れ調味し、よく煮込む。

野菜スープ

- 1 豚ガラスープを別容器にあける。
- 2 キャベツ・にんじん・たまねぎを切る。
- 3 水に豚肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- 4 豚ガラスープを入れ、にんじん・たまねぎを入れて煮る。
- 5 煮えたら調味する。
- 6 キャベツを入れて煮る。



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



野菜は流水で3回洗います



チキンライスの具を作ります

りんごの皮をむき、1/8に切ります



ごはんは学校の炊飯器で炊いています



野菜スープを作ります



横浜市立小山台小学校の給食

献立名

麦ごはん
牛乳
ほっけのあんかけ
きんぴら
みそ汁

ほっけのあんかけの作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
真ほっけ(切身)		50
でんぷん		2
米粉		1
揚げ油(米油)		5
しょうゆ		2.8
砂糖		2
みりん		1
でんぷん		0.3
水		10

- 1 たれを作る。
- 2 ほっけにでんぷん・米粉をまぶし、油の温度160℃～170℃で揚げる。
- 3 ほっけが熱いうちにたれをからめる。

学校の炊飯器で
麦ごはんを炊きます



削り節で
だしをとります



みそ汁を作ります



きんぴらを作ります

給食室をのぞいてみよう



ごぼうの皮を
むきます

野菜は流水で
3回洗います



ほっけにでんぷん・
米粉をまぶし揚げます



横浜市立小山台小学校の給食

2021年
12月



献立名

ひじきごはん（はいがごはん） 牛乳 はたはたのから揚げ 呉汁



ひじきごはんの具

材料名	切り方	1人分(g)
油揚げ	せん	5
凍り豆腐(細)		3
にんじん	せん	10
ひじき		3
ごま(白)		2
米油		0.5
しょうゆ		3.5
砂糖		1
塩		0.1
みりん		0.8
酒		0.5
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 ひじきをもどし、水をきる。
- 2 だしをとる。
- 3 油揚げを油抜きし、切る。
- 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 油を熱し、ひじき・にんじんを炒め、だし汁・調味料・凍り豆腐・油揚げを入れ煮含める。(汁が少し残る程度)
- 8 ごまを入れる。

給食室をのぞいてみよう



機械や包丁を使い材料を切ります



削り節でだしをとります



こまつなを下ゆでします



米にしょうゆを入れて炊きます



はたはたのから揚げを作ります



ひじきごはんの具を作ります



呉汁を作ります

ひじきごはんの具に炊きあがったごはんを混ぜます

横浜市立小山台小学校の給食

2020年



献立名 麦ごはん 牛乳 ししゃもフライ みそ汁



みそ汁

材料名	切り方	1人分(g)
油揚げ	せん	5
キャベツ	短冊	30
たまねぎ	うす	15
こまつな	2 c m	9
淡色辛みそ		6
赤色辛みそ		2
削り節・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 だしをとる。
- 2 油揚げを油抜きし、切る。
- 3 こまつなを切り、下ゆでする。
- 4 キャベツ・たまねぎを切る。
- 5 だし汁にたまねぎ・キャベツを入れて煮る。
- 6 煮えたら油揚げを入れ、みそを入れる。
- 7 こまつなを入れる。

給食室の様子



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



キャベツを
切っています



炊飯器で
ごはんを炊き、
クラスごとに
配食します



回転釜に油を入れ
ししゃもフライを
揚げています



こまつなを入れて
みそ汁を仕上げます



横浜市立小山台小学校の給食

2019年



ロールパン 牛乳 変わり五目豆 わかめスープ



給食室の様子



変わり五目豆

材料名	切り方	1人分(g)
だいず		17
豚肉		10
凍り豆腐		6
でんぷん		6
じゃがいも	1.5 cm角	50
揚げ油（米油）		5
にんじん	1 cm角	10
ピーマン	1 cm角	5
こんにゃく	1.5 cm角	25
米油		0.5
しょうゆ		5
砂糖		2
みりん		1.5
水		20

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 こんにゃくを切り、下ゆでする。
- 3 ピーマンを切り、ゆでる。
- 4 にんじんを切る。
- 5 じゃがいもを切り、油の温度160℃で揚げる。
- 6 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 7 凍り豆腐にでんぷんをまぶし、油の温度160～170℃で揚げる。
- 8 油を熱し、豚肉を炒め、にんじん・こんにゃくを入れて炒める。
- 9 調味料・水を入れ、にんじんが煮えたら、だいずを入れて煮る。
- 10 材料に味がしみたら、凍り豆腐・じゃがいもを入れる。
- 11 ピーマンを入れる。

横浜市立小山台小学校の給食

5月

●献立名●

麦ごはん 牛乳 ツナそぼろ ぶどう豆 みそ汁

給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
だいず		16
切り昆布		0.2
しょうゆ		1.5
砂糖		4.5
塩		0.15
水		5

ぶどう豆の作り方

- 1 だいずをやわらかくゆでる。
- 2 切り昆布はさっと洗い、煮る。
- 3 だいずのゆで汁を捨て、分量の水を加えて煮る。途中で砂糖を2～3回に分けて入れる。
- 4 30分程火止めをする。
- 5 再び点火し、塩・しょうゆを入れ、切り昆布を入れ、弱火で煮含める。

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。



5月18日（水）

横浜市立小山台小学校の給食

Hブロック



【献立名】

- ・麦ごはん
- ・牛乳
- ・肉そぼろ
- ・卵そぼろ
- ・さつき汁

肉そぼろの作り方

給食の作り方です。参考に見てみてください

材 料	切り方	一人分 g	作り方
豚肉(ひき)		35	1 サラダ用こんにゃくをザルにあける。 2 にんじん・しょうがを切る。 3 調味料にしょうが・にんじん・サラダ用こんにゃく・ひき肉を入れ、ほぐして火をつける。 4 汁がなくなるまで炒りつける。
にんじん	みじん	15	
しょうが	みじん	0.5	
サラダ用こんにゃく(きざみ)		10	
しょうゆ		5	
砂糖		2	
みりん		1	
酒		1	