



麦ごはん 牛乳 ツナそばろ みそ汁 大学いも



ツナそばろ

材料名	切り方	1人分 g
まぐろ油漬（フレーク）		30
まぐろ水煮（フレーク）		10
凍り豆腐（細）		3
にんじん	みじん	10
しょうが	みじん	0.4
しょうゆ		1.8
砂糖		0.9
みりん		1
酒		0.9

（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 まぐろ水煮をボールにあける。
（汁も使用する）
- 3 にんじん・しょうがを切る。
- 4 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 5 調味料・しょうが・にんじんを入れ火にかける。煮立ったら、まぐろ油漬・水煮・凍り豆腐を入れ、汁がなくなるまで炒りつける。



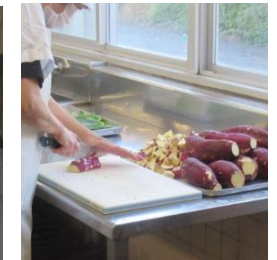
だいこんの皮をむきます



油揚げを熱湯に通し油抜きし、短冊切りにします



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



大学いものたれを作ります



クラスごとに牛乳を詰め替えます



さつまいもを揚げます



ツナそばろを作ります



みそ汁を作ります



倉田小学校

の給食

11 November

麦ごはん 牛乳
かつおのごまみそあえ
けんちん汁



けんちん汁		
材料	切り方	1人分 g
木綿豆腐	1 c m 角	20
さといも	8 m m 半月	15
だいこん	5 m m いちよう	20
ねぎ	小口	10
こまつな	2 c m	9
にんじん	5 m m いちよう	8
ごぼう	ささがき	8
こんにゃく	短冊	8
ごま油		0.5
しょうゆ		3.6
食塩		0.5
だし昆布・水		120

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	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・だいこん・にんじん・さといも・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・こんにゃく・にんじん・だいこんを炒め、だし汁を入れ、さといもを入れる。
7	煮えたら調味し、豆腐・ねぎを入れる。
8	こまつなを入れる。

さといもの皮をおきます

機械や包丁を使い材料を切ります

凍り豆腐、かつおにでんぷんをまぶし、揚げます

こんにゃくを下ゆでします

昆布でだしをとります

けんちん汁を作ります

かつおのごまみそあえを作ります

横浜市立倉田小学校の給食



ロールパン ギョウにゅう

あじフライ こふきいも

クリームスープ

●あじフライ		●クリームスープ	
あじフィレフライ	60	豚肉	10
揚げ油（米油）		たまねぎ	35
中濃ソース	1	にんじん	10
ウスターソース	1	こまつな	9
		牛乳	20
●こふきいも		豆乳	20
じゃがいも	60	脱脂粉乳	2
塩	0.25	塩	0.7
こしょう	0.01	こしょう	0.02
		チキンブイヨン	10
		水	50

※給食室での作り方を紹介しています。

こふきいも

- 1 じゃがいもを切り、下ゆです。（蒸してもよい）
- 2 釜に入れ、火をつけ、調味する。

クリームスープ

- 1 チキンブイオンを別容器にあける。
- 2 こまつなを切り、下ゆです。
- 3 にんじん・たまねぎを切る。
- 4 水に豚肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- 5 チキンブイオン・にんじん・たまねぎを入れ、煮えたら調味する。
- 6 牛乳・溶いた脱脂粉乳・豆乳を入れる。
- 7 こまつなを入れる。



給食室をのぞいてみよう

機械や包丁を使い、
野菜を切りますじゃがいもの芽を
取り除きますこふきいも
を作りますあじフライを
揚げますクリームスープ
を作ります



横浜市立倉田小学校の給食



豆じゃがの作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
だいず(水煮)		35
豚肉		10
凍り豆腐		2
じゃがいも	1. 5cm角	50
にんじん	1cm角	15
米油		0.7
しょうゆ		5.5
砂糖		1.5
みりん		0.5
水		25

- 1 だいずを別容器にあける。
- 2 にんじん・じゃがいもを切る。
- 3 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 4 油を熱し、豚肉を炒め、
にんじんを入れて炒める。
- 5 じゃがいもを入れ、調味料・水を入
れる。
- 6 煮えたら、凍り豆腐・だいずを
入れ、煮合わせる。

給食室をのぞいてみよう



じゃがいもの芽を
取り除きます



こまつなを下ゆでします



豆じゃがを作ります



ちりめんじゃこを
から炒りします



みそ汁を
作ります

豆じゃがをクラス
ごとの食缶に秤で
量って配食します



横浜市立倉田小学校の給食

2021年
5月



献立名

ひじきごはん（はいがごはん） 牛乳 きびなごフライ けんちん汁



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		2
ごま(白)		2
米油		0.5
しょうゆ		3.5
砂糖		1.5
みりん		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、調味料・だし汁・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。

きょうしゅくしつ

給食室をのぞいてみよう



油揚げを油抜きし、
切ります



材料を切ります



きびなごフライ
を作ります



ひじきごはんの具
を作ります

けんちん汁を
作ります



横浜市立倉田小学校の給食

2020年



献立名 ひじきごはん（はいがごはん） 牛乳 きびなごフライ 呉汁



呉汁		
材料名	切り方	1人分(g)
だいず		10
油揚げ	短冊	5
だいこん	5mmちょう	15
ねぎ	小口	10
こまつな	2cm	9
にんじん	5mmちょう	8
ごぼう	さがき	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 だしをとる。
- 3 油揚げを油抜きし、切る。
- 4 こまつなを切り、下ゆでする。
- 5 ねぎ・にんじん・だいこん・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
- 6 だいずをミキサーですりつぶす。
- 7 だし汁にごぼう・にんじん・だいこんを入れ煮る。
- 8 煮えたら油揚げを入れ、だいず・みそ・ねぎを入れる。
- 9 こまつなを入れる。

給食室の様子

にんじん・だいこんの皮をむきます



野菜を切ります



こまつなを下ゆでします

呉汁を作ります



削り節でだしをとります

きびなごフライを揚げます



横浜市立倉田小学校の給食



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		30
じゃがいも	2cm角	25
だいこん	2cmいちょう	70
にんじん	1cmいちょう	20
しょうが	みじん	0.7
こんにゃく	1.5cm角	15
米油		0.7
しょうゆ		6
砂糖		1.2
みりん		1.2
塩		0.2
削り節・水		16

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 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。



横浜市立倉田小学校の給食



2018

●献立名●

はいが食パン 牛乳 チリコンカーン キャベツサラダ りんご



給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
豚肉(ひき)		15
だいず		17
たまねぎ	1cm角	45
カットマト(缶)		30
にんじん	7mm角	15
にんにく	みじん	0.1
マカロニ(シェル)		6
米油		0.7
小麦粉		2
トマトケチャップ		5
中濃ソース		2
しょうゆ		1
ワイン(赤)		0.5
塩		0.65
こしょう		0.02
チリパウダー		0.25
水		15

チリコンカーンの作り方

- 1 だいずをやわらかくゆでる。
- 2 カットマト缶を汁ごと別容器にあける。
- 3 にんじん・たまねぎ・にんにくを切る。
- 4 マカロニをかためにゆでる。
- 5 小麦粉を色づくまでから炒りする。
- 6 釜に油を入れ、弱火でにんにくを炒め、豚肉を炒める。
- 7 たまねぎ・にんじんを入れ、よく炒め、水を加えて煮る。
- 8 材料が煮えたらカットマトを入れ調味し、だいずを入れ、煮る。
- 9 小麦粉をふり入れ、弱火で煮込み、マカロニ・ワイン・チリパウダーを入れる。



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

6月22日(月)

横浜市立倉田小学校



【献立名】

- ごはん
- 牛乳
- 変わり
きんぴら
- 呉汁
- こんぶの
つくだ煮

