



横浜市立鉄小学校の給食

ごはん 牛乳
ハンバーグてりやきソース
豚汁



豚汁		
材料	切り方	1人分 g
木綿豆腐	1 c m 角	15
豚肉		10
じゃがいも	7 mm いちよう	15
だいこん	5 mm いちよう	15
にんじん	3 mm いちよう	10
ねぎ	小口	10
こまつな	2 c m	9
ごぼう	さががき	6
こんにゃく	短冊	5
淡色辛みそ		6
赤色辛みそ		2
削り節・水		110

（給食室での作り方を紹介します）

- 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・にんじん・だいこん・じゃがいも・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
- 6 だし汁に豚肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- 7 ごぼう・だいこん・にんじん・じゃがいも・こんにゃくを入れる。
- 8 煮えたら豆腐・みそ・ねぎを入れる。
- 9 こまつなを入れる。

豆腐を別容器に移し替えて、調理室内に運びます



削り節でだしをとります



野菜は流水で3回洗います



クラスごとに牛乳を詰め替えます



ごはんは学校の炊飯器で炊いています



ハンバーグ（冷凍）を回転釜で蒸します



てりやきソースを作り、ハンバーグにかけます



豚汁を作ります



黒パン 牛乳 マカロニのクリーム煮 ひじきサラダ なし

なしは学校
独自です



マカロニのクリーム煮

材料名	切り方	1人分 g
マカロニ		20
鶏肉		20
たまねぎ	うす	45
にんじん	5mm ちょう	15
こまつな	2cm	9
米油		0.7
◆小麦粉		2
◆マーガリン		2
牛乳		20
豆乳		30
脱脂粉乳		4
粉チーズ		1
食塩		0.8
こしょう		0.02
水		25

（給食室での作り方を紹介します）

- 1 こまつなを切り、下ゆでする。
- 2 にんじん・たまねぎを切る。
- 3 マカロニをかためにゆでる。
- 4 ホワイトルーを作る。
- 5 油を熱し、鶏肉・たまねぎ・にんじんを炒め、水を入れる。
- 6 煮えたら調味する。
- 7 ルーを入れ、牛乳と溶いた脱脂粉乳・豆乳を入れる。
- 8 マカロニ・粉チーズを入れる。
- 9 こまつなを入れる。



たまねぎの皮を
おきます



なしの皮をおき
芯を取ります



ミキサーで
ドレッシングを
作ります



野菜裁断機で
たまねぎを切ります



ひじきをゆでます

マカロニを
ゆでます



キャベツを加熱処理し
流水で冷めます



ホワイトルー
を作ります

マカロニの
クリーム煮を作ります

※加熱処理とは・・・
湯の温度85℃以上で
30秒以上ゆでること

ひじきサラダを作ります



鉄小学校

の給食

May
5月

ごはん
牛乳
五目ずしの具
鶏肉の甘辛煮
すまし汁



五目ずしの具		
材料	切り方	1人分 g
きざみ油揚げ		6
凍り豆腐（細）		2.5
にんじん	せん	12
さやいんげん	ななめ	5
炒りごま（白）		2
しょうゆ		2
砂糖		1.8
酢		2
みりん		1
食塩		0.3
水		10

作り方	※給食室での作り方を紹介しています。
1	きざみ油揚げ（冷凍）を熱湯に通す。
2	さやいんげんを切り、ゆでる。
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	酢を除く調味料と水を煮立たせ、にんじん・油揚げ・凍り豆腐を入れて煮る。
7	酢・さやいんげん・ごまを入れる。



ごはんは学校の炊飯器で炊いています



昆布・削り節でだしをとります



鶏肉の甘辛煮を作ります



五目ずしの具を作ります



すまし汁を作ります



別鍋でアレルギー除去食を作ります



横浜市立鉄小学校の給食



ごはん ぎゅうにゅう

ごもくずしのぐ とりにくのあまからに
すましじる

●五目ずしの具	しょうゆ	4
油揚げ	砂糖	2
凍り豆腐（細）	酢	3.5
にんじん	みりん	1
さやいんげん	酒	1.5
かんぴょう	水	5
ごま（白）	●すまし汁	
しょうゆ	うずら卵（缶）	18
砂糖	ねぎ	10
酢	こまつな	9
みりん	えのきたけ	7
塩	しょうゆ	0.4
水	塩	0.7
●鶏肉の甘辛煮	削り節・だし昆布・水	120
鶏肉（手羽元）		
しょうが		
にんにく		

※給食室での作り方を紹介しています。

五目ずしの具

- 1 かんぴょうをもどし、切る。
- 2 さやいんげんを切り、ゆでる。
- 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 酢を除く調味料と水を煮立たせ、
にんじん・かんぴょう・油揚げ・
凍り豆腐を入れて煮る。
（汁が少し残る程度）
- 7 酢・さやいんげん・ごまを入れる。

鶏肉の甘辛煮

- 1 にんにく・しょうがを切る。
- 2 釜にしょうが・にんにくと調味料・
水を入れ、煮立たせる。
- 3 鶏肉を入れ、沸騰するまで
強火で煮る。
- 4 煮汁が上がったら、落としぶたをし、
弱火で30分以上煮る。
- 5 煮えたら火を止め、冷ます。

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 えのきたけ・ねぎを切る。
- 5 だし汁にうずら卵・えのきたけを
入れ、煮えたら調味する。
- 6 ねぎを入れる。
- 7 こまつなを入れる。

すまし汁を作ります

給食室をのぞいてみよう

機械や包丁を使い、
野菜を切りますにんじんの皮を
むきます鶏肉の甘辛煮
を作ります五目ずしの具を
作りますごはんは学校の炊飯器で
炊いています



横浜市立鉄小学校の給食

献立名

はいがごはん
牛乳
ひじきごはんの具
きびなごフライ
けんちん汁

けんちん汁の作り方

(給食室での作り方です)

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	5 mmいちょう	10
にんじん	3 mmいちょう	8
ごぼう	さがき	8
ねぎ	小口	8
こんにゃく	短冊	5
ごま油		0.7
しょうゆ		3.5
塩		0.35
削り節・だし昆布・水		110

- 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 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・こんにゃく・にんじん・だいこんを炒め、だし汁を入れる。
- 7 煮えたら調味し、豆腐・油揚げ・ねぎを入れる。

給食室をのぞいてみよう



学校で炊いたはいがごはんをクラスごとに量って配食します



だいこん、にんじんの皮をむきます



油揚げを熱湯に通し油抜きします



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



けんちん汁を作ります



横浜市立鉄小学校の給食

2021年
6月



献立名

はいがごはん ポークカレー ごま酢あえ プルーンはっこう乳



給食室をのぞいてみよう



たまねぎの皮をむきます
じゃがいもの皮は機械でむきます



野菜を切ります



カレーを作ります



割干しだいこんを
ゆでます

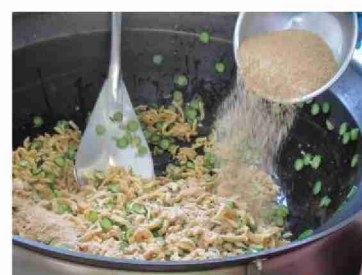


ポークカレーを
作ります

調味料を量っておきます



甘酢あえを作ります



ごま酢あえ

材料名	切り方	1人分(g)
きゅうり	2 mm輪	15
割干しだいこん		6
ごま(白)		3
◆しょうゆ		2.2
◆砂糖		1.2
◆酢		2

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 甘酢を作る。
- 2 割干しだいこんをもどし、再沸騰するまでゆでる。
- 3 ごまを炒って切りごまにする。
- 4 きゅうりを切り、加熱処理する。
- 5 割干しだいこんを甘酢であえ、30分程度つける。
- 6 配食直前にきゅうりの水をきり、ごまを入れ、あえる。

横浜市立鉄小学校の給食

2020年
9月

献立名 黒パン 牛乳 米粉シチュー キャベツサラダ なし



米粉シチュー

材料名	切り方	1人分(g)
鶏肉		25
じゃがいも	1.5cm角	40
たまねぎ	1.5cm角	50
にんじん	8 mmいちよう	15
さやいんげん	2 cm	5
米油		0.7
牛乳		30
豆乳		30
脱脂粉乳		5
塩		0.8
こしょう		0.02
バター		0.5
米粉		3
水		20

給食室の様子



なしの皮は専用の機械でむきます



機械や包丁を使い、野菜を切ります



回転釜で米粉シチューを作ります



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 さやいんげんを切り、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、鶏肉・たまねぎ・にんじん・じゃがいもを炒め、水を入れて煮る。
- 4 煮えたら、牛乳・溶いた脱脂粉乳・豆乳を入れ、調味し、水で溶いた米粉を入れる。
- 5 さやいんげん・溶かしバターを入れる。



調味料を量っておきます

横浜市立鉄小学校の給食

2019年



ごはん 牛乳 さばのたつた揚げ きんぴらダイコンカレー風味 かきたま汁



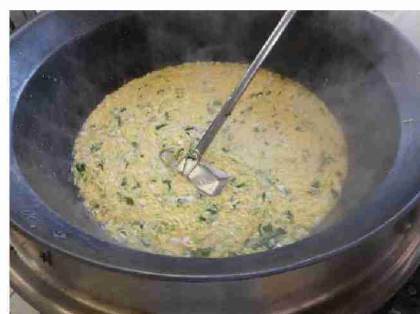
きんぴらダイコンカレー風味

材料名	切り方	1人分(g)
じゃがいも	せん	20
だいこん	せん	25
にんじん	せん	5
米油		0.5
しょうゆ		1.8
砂糖		0.65
酒		0.4
塩		0.1
カレー粉		0.15

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・だいこん・じゃがいもを切る。
- 2 釜に油を入れ、にんじん・だいこん・じゃがいもを炒める。
- 3 材料に火が通ったら、調味料・カレー粉を加え、火を止める。

給食室の様子



横浜市立鉄小学校の給食



●献立名●

麦ごはん 牛乳 肉そぼろ 卵そぼろ さつき汁



給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
豚肉(ひき)		35
乾燥大豆(粒状)		3
にんじん	みじん	15
しょうが	みじん	0.5
しょうゆ		5
砂糖		2
みりん		1
酒		1
鶏卵		40
米油		0.7
砂糖		2.4
塩		0.04

肉そぼろ・卵そぼろの作り方

肉そぼろ

- 1 乾燥大豆をもどし、しぼる。
- 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・ひき肉を入れ、ほぐして火をつける。
- 4 乾燥大豆を入れ、汁がなくなるまで炒る。

卵そぼろ

- 1 鶏卵を割る。
- 2 油を熱し、鶏卵をといて流し入れ、調味料を入れて炒り卵にする。

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。



2月5日（金）

横浜市立鉄小学校の給食

D ブロック



【献立名】

- ・茶飯（しょうゆ味）
- ・牛乳
- ・おでん
- ・煮びたし



煮びたしの作り方

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
はくさい	1cm 短冊	60	1 だしをとる。
にんじん	せん	5	2 ちりめんじゃこを熱湯に通す。
ちりめんじゃこ		1.5	3 はくさいを葉とともに分けて切り、ゆでる。
しょうゆ		1.8	4 にんじんを切る。
みりん		0.3	5 だし汁に調味料を入れ、にんじんを入れて煮る。
塩		0.1	
削り節(薄)・水		5	6 はくさいを入れ、ちりめんじゃこを加え、煮含める。