

麦ごはん 牛乳 シシジューシーの具 ゴーヤチャンプルー みそ汁



シシジューシーの具

材料名	切り方	1人分 g
豚肉		30
にんじん	せん	10
ごぼう	ささがき	8
しょうが	みじん	0.4
糸昆布	2 c m	0.8
米油		0.5
しょうゆ		2.8
砂糖		0.9
みりん		1
酒		0.6
食塩		0.1
水		8

（給食室での作り方を紹介します）

- 1 糸昆布をもどし、切る。
（もどし汁も使用する）
- 2 にんじん・しょうが・ごぼうを切り、
ごぼうは水につける。
- 3 釜に油を入れ、弱火でしょうがを
炒め、豚肉を炒める。
- 4 ごぼう・にんじんを炒め、糸昆布を
入れる。
- 5 水・調味料を入れて煮る。
（汁が少し残る程度）



みそをだして
溶いておきます

オーブンを使い、
削り節をから炒りします

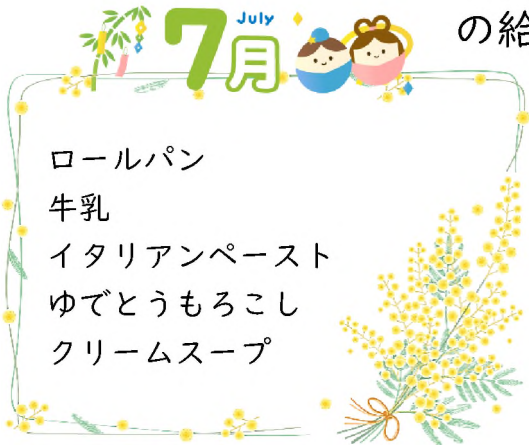


みそ汁を作ります



黒須田小学校

の給食



ロールパン
牛乳
イタリアンペースト
ゆでとうもろこし
クリームスープ

イタリアンペースト		
材料	切り方	1人分 g
まぐろ油漬（フレーク）		35
たまねぎ	みじん	30
にんじん	みじん	10
カットトマト（缶）		10
米油		0.5
トマトケチャップ		3
中濃ソース		1
ワイン（赤）		0.5
食塩		0.1
こしょう		0.03
パジル（乾）		0.02



作り方	※給食室での作り方を紹介しています。
1	トマト缶（カット）を汁ごと別容器にあける。
2	まぐろ油漬をザルにあける。
3	たまねぎ・にんじんを切る。
4	油を熱し、たまねぎ・にんじんを炒める。
5	まぐろ油漬・カットトマト・調味料を入れて煮込む。
6	パジルを入れる。



野菜は流水で
3回洗います



にんじん、たまねぎ
の皮をおきます

とうもろこしの調理には
スチームコンベクション
オーブンを使います



イタリアン
ペーストを
作ります



クリームスープ
を作ります



横浜市立黒須田小学校の給食



むぎごはん ギョウニゅう

いわしのかば焼き

そくせきづけ さつまじる

●いわしのかば焼き		しょうゆ	1.2
いわし	2枚	酢	0.2
でんぷん	1.6	塩	0.2
米粉	0.8		
揚げ油（米油）		●さつま汁	
ごま（白）	0.6	鶏肉	10
しょうが	0.6	さつまいも	15
しょうゆ	3	だいこん	10
砂糖	3	ねぎ	10
みりん	1	にんじん	5
でんぷん	0.3	淡色辛みそ	6
水	10	赤色辛みそ	1.5
		削り節・水	120
●即席漬			
キャベツ	40		
きゅうり	10		

※給食室での作り方を紹介しています。

いわしのかば焼き

- 1 ごまを炒る。
- 2 しょうがをすり、汁にする。
- 3 たれを作る。
- 4 いわしにでんぷん・米粉をまぶし、油の温度160～170℃で揚げる。
- 5 いわしが熱いうちにたれをからめ、ごまをふる。（一人2枚）

即席漬

- 1 きゅうり・キャベツを切り、加熱処理する。
- 2 配食直前に野菜の水をきり、塩をふり、しょうゆ・酢であえる。

さつま汁

- 1 だしをとる。
- 2 ねぎ・にんじん・だいこん・さつまいもを切り、さつまいもは水につける。
- 3 だし汁に鶏肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- 4 にんじん・だいこん・さつまいもを入れる。
- 5 煮えたらみそ・ねぎを入れる。

削り節でだしをとります



キャベツを加熱処理します

※加熱処理とは・・・
湯の温度85℃以上で
30秒以上ゆでること

即席漬を作ります



いわしのかば焼きを作ります



さつま汁を作ります





横浜市立黒須田小学校の給食



バーベキューソース炒めの作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
牛肉		30
たまねぎ	うす	35
にんじん	せん	10
ピーマン	せん	8
にんにく	みじん	0.5
米油		0.7
トマトケチャップ		4
ウスターソース		2.5
しょうゆ		1.5
砂糖		0.4
塩		0.1
こしょう		0.02

- 1 ピーマンを切り、ゆでる。
- 2 にんじん・たまねぎ・にんにくを切る。
- 3 釜に油を入れ、弱火でにんにくを炒める。
- 4 牛肉を炒め、塩をふる。
- 5 たまねぎ・にんじんを入れ炒め、調味料を入れて、さらによく炒める。
- 6 ピーマンを入れる。



給食室をのぞいてみよう



野菜は流水で3回洗います



バーベキューソース炒めを作ります

クリームスープを作ります



横浜市立黒須田小学校の給食

2021年
5月



献立名

黒パン 牛乳 ミートボールトマトソース レヴィシアスーパ ヨーグルト



レヴィシアスーパはギリシャの料理です

レヴィシアスーパ

材料名	切り方	1人分(g)
鶏肉		10
ベーコン		3
じゃがいも	1.5 c m角	25
たまねぎ	1.5 c m角	25
キャベツ	短冊	15
にんじん	1 c m角	10
ひよこ豆（水煮）		10
オリーブ油		0.5
食塩		0.8
こしょう		0.02
チキンブイヨン		20
水		85

きょうしつ
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



野菜を切ります



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 ひよこ豆を別容器にあける。
- 2 チキンブイヨンを別容器にあける。
- 3 キャベツ・にんじん・たまねぎ・じゃがいもを切る。
- 4 釜にオリーブ油を入れ、弱火でベーコンを炒め、鶏肉・たまねぎ・にんじんの順に炒める。
- 5 水・チキンブイヨンを入れ、じゃがいもを入れ煮る。
- 6 煮えたら調味し、ひよこ豆・キャベツを入れる。

トマトソースを
作ります



スチームコンベクション
オーブンで、ミートボールを
調理します



レヴィシアスーパ
を作ります



横浜市立黒須田小学校の給食

8月

2020年



献立名 ごはん 牛乳 肉じゃが おひたし



給食室の様子



回転釜で肉じゃがを作ります



調味料は計量して使います



クラスごとのワゴンにセットします

肉じゃが		
材料名	切り方	1人分(g)
牛肉		40
じゃがいも	2 cm角	65
たまねぎ	くし	55
にんじん	乱	15
つきこんにゃく	3 cm	30
米油		0.7
しょうゆ		5.5
砂糖		2.5
みりん		1
酒		1.5
塩		0.1
水		5

おひたし		
材料名	切り方	1人分(g)
キャベツ	短冊	45
こまつな	2 cm	9
しょうゆ		1.5
塩		0.1

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)

●肉じゃがの作り方

- 1 つきこんにゃくを切り、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・牛肉を炒め、にんじん・じゃがいも・つきこんにゃく・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。

●おひたしの作り方

- 1 キャベツ・こまつなを切り、ゆでる。
- 2 配食直前に野菜の水をきり、塩をふり、しょうゆであえる。

横浜市立黒須田小学校の給食

2019年



親子丼（はいがごはん） 牛乳 みそ汁 あまなつみかん



親子丼の具

材料名	切り方	1人分(g)
鶏卵		35
鶏肉		20
凍り豆腐(細)		3
たまねぎ	うす	40
にんじん	5mmいちょう	10
糸みつば	2cm	3
しょうゆ		3.5
砂糖		1.3
みりん		1
塩		0.35
削り節・水		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 だしをとる。
- 2 糸みつば・にんじん・たまねぎを切る。
- 3 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 4 鶏卵を割る。
- 5 だし汁と調味料を煮立て、鶏肉・にんじんを入れて煮る。
- 6 にんじんが煮えたら、たまねぎ・凍り豆腐を入れる。
- 7 鶏卵をといて流し入れ、静かにへらをいれる。
- 8 糸みつばを入れる。



横浜市立黒須田小学校の給食



2018

●献立名●

ごはん 牛乳 春巻 ゆで野菜 たっぷり野菜の担々スープ



給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
豚肉(ひき)		10
キャベツ	短冊	25
にんじん	3mmいちよう	15
ねぎ	小口	10
こまつな	2cm	9
しめじ	ほぐす	5
しょうが	みじん	0.3
にんにく	みじん	0.2
はるさめ	3cm	2
ごま油		0.5
トウバンジャン		0.2
◆炒りごま(白)	切る	2
◆しょうゆ		1
◆酒		0.3
◆淡色辛みそ		3
塩		0.6
豚骨・水		110

たっぷり野菜の担々スープの作り方

- 1 豚骨でスープをとる。
- 2 しめじをほぐす。
- 3 こまつなを切り、下ゆでする。
- 4 キャベツ・ねぎ・にんじん・にんにくしょうがを切る。
- 5 ごまをよく切り、しょうゆ・酒・みそとまぜておく。
- 6 はるさめをもどし、切る。
- 7 釜にごま油を入れ、弱火でにんにく・しょうがを炒め、トウバンジャンを炒める。
- 8 豚肉・ねぎを炒め、スープを入れて煮立ったら、にんじんを加える。
- 9 しめじ・キャベツを入れ、煮えたら調味し、はるさめを入れる。
- 10 こまつなを入れる。



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

10月 7日(水)

横浜市立黒須田小学校の給食

Dブロック



【献立名】

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・ふくめ煮
- ・からししょうゆあえ
- ・ふりかけ



からししょうゆあえの作り方

給食の作り方です。参考にしてみてくださいね。

材料	切り方	一人分 g	作り方
もやし		40	1 こまつなを切り、ゆでる。
こまつな	2cm	10	2 もやしをゆでる。
しょうゆ		1.9	3 からししょうゆを作る。
塩		0.1	4 配食直前に野菜の水をきり、塩を
からし		0.05	ふり、からししょうゆを入れてあえる。

