

麦ごはん 牛乳 親子丼の具 みそ汁 かき

11月



親子丼の具

材料名	切り方	1人分 g
鶏卵		45
鶏肉		20
凍り豆腐（細）		3
たまねぎ	うす	45
にんじん	5mm ちょう	8
しょうゆ		3.3
砂糖		1.4
みりん		1
酒		1
食塩		0.25
削り節・水		7

（給食室での作り方を紹介します）

- 1 だしをとる。
- 2 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。



かきの皮をおきます



野菜は流水で
3回洗います

卵を1個ずつ確認
しながら割ります



じゃがいもの芽を
取り除きます



みそ汁を
作ります



親子丼の具を作ります



削り節でだしを
とります



アレルギー除去食を作る
ため、別鍋に取り分けます



葛野小学校

6月

の給食

ごはん
牛乳
いわしのかば焼き
甘酢あえ
とうがんのすまし汁



とうがんのすまし汁		
材料	切り方	1人分g
鶏肉		15
とうがん	1cm ちょう	25
ねぎ	小口	10
にんじん	せん	5
えのきたけ	2cm	5
しょうが		0.3
しょうゆ		0.5
食塩		0.7
削り節・水		110

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	とうがん・にんじん・ねぎ・えのきたけを切る。
3	しょうがをすり、汁にする。
4	だし汁に鶏肉を入れ、アクをとりながら煮る。
5	にんじん・とうがんを入れ煮えたら調味し、えのきたけ・ねぎを入れる。
6	しょうが汁を入れる。



野菜は流水で
3回洗います



削り節で
だしをとります

いわしのかば焼きを作ります



とうがんの
すまし汁を
作ります



甘酢あえを
作ります



横浜市立葛野小学校の給食



ごはん ぎゅうにゅう

はまなちゃんあまみそやさしいため

かきたまじる

●はま菜ちゃん 甘みそ野菜炒め	●かきたま汁	
豚肉	鶏卵	15
油揚げ	こまつな	9
じゃがいも	ねぎ	8
にんじん	えのきたけ	5
なす	しょうゆ	0.5
ピーマン	酒	1
ねぎ	塩	0.7
しょうが	でんぶん	1
米油	削り節・だし昆布・水	120
しょうゆ		
砂糖		
淡色辛みそ		
酒		
でんぶん		
水		

※給食室での作り方を紹介しています。

はま菜ちゃん甘みそ野菜炒め

- 1 油揚げを油抜きし、切る。
- 2 ピーマンを切り、下ゆでする。
- 3 なす・ねぎ・にんじん・しょうが・じゃがいもを切る。なすは水につける。
- 4 調味料を合わせておく。
- 5 釜に油を入れ、弱火でしょうがを炒め豚肉を炒める。
- 6 にんじん・じゃがいもを炒める。
- 7 なす・ねぎ・油揚げを炒める。
- 8 火が通ったら、ピーマン・合わせ調味料を加える。
- 9 水溶きでんぶんを入れる。

かきたま汁

- 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 えのきたけ・ねぎを切る。
- 4 鶏卵を割る。
- 5 だし汁にえのきたけを入れ、煮えたら調味料、水溶きでんぶんを入れる。
- 6 鶏卵をといて流し入れ、ねぎを入れる。
- 7 こまつなを入れる。



給食室をのぞいてみよう



野菜は流水で
3回洗います



卵を1個ずつ確認
しながら割ります



みそなどの調味料を
混ぜ合わせておきます



はま菜ちゃん
甘みそ野菜炒めを
作ります



昆布・削り節で
だしをとります

かきたま汁
を作ります



横浜市立葛野小学校の給食



変わり五目豆の作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
だいず		17
豚肉		15
凍り豆腐		3
じゃがいも	1. 5 c m角	45
揚げ油 (米油)		
にんじん	1 c m角	15
ピーマン	1 c m角	5
こんにゃく	1 c m角	10
米油		0.5
しょうゆ		5.5
砂糖		2
みりん		1
水		25

- 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 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。
- 8 調味料・水を入れ、にんじんが煮えたら、だいず・凍り豆腐を入れて煮る。
- 9 材料に味がしみたら、じゃがいもを入れる。
- 10 ピーマンを入れる。

変わり五目豆を作ります

給食室をのぞいてみよう

たまねぎの皮をむきます



じゃがいもを揚げます



野菜は流水で3回洗います



卵を割り、溶いておきます



かきたま汁を作ります



横浜市立葛野小学校の給食



2021年



献立名

はいがごはん ポークカレー 甘酢あえ プルーンはっこう乳



きゅうしよくしつ
給食室をのぞいてみよう



たまねぎの
皮をむきます



野菜は流水で
3回洗います



機械や包丁を使い
材料を切ります

ルーを作ります



たまねぎをよく炒め
ポークカレーを作ります



ポークカレー

材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		20
じゃがいも	1.5 c m角	55
たまねぎ	1.5 c m角	60
にんじん	5 mm ちょう	15
しょうが	みじん	0.5
にんにく	みじん	0.3
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		3
しょうゆ		2
塩		0.9
水		80

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・たまねぎ・じゃがいも・
にんにく・しょうがを切る。
- 2 カレールーを作る。
- 3 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、豚肉と1/3量のカレー粉・
少量の塩を加えて炒める。
- 4 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。
- 5 煮えたら調味料を入れる。
- 6 カレールーを入れて弱火でよく煮込む。

横浜市立葛野小学校の給食

8月

2020年



献立名

豚丼（ごはん） 牛乳 からしじょうゆあえ



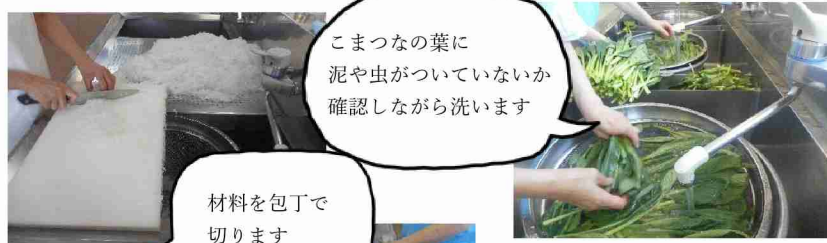
豚丼の具

材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		50
にんじん	せん	15
しめじ		7
しょうが	みじん	0.3
しらたき	3 c m	35
米油		0.7
しょうゆ		5
砂糖		1.6
みりん		1.5
酒		1.5

からしじょうゆあえ

材料名	切り方	1人分(g)
もやし		45
こまつな	2 cm	9
しょうゆ		1.5
からし		0.03
塩		0.1

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）

●豚丼の具の作り方

- 1 しらたきを切り、下ゆでする。
- 2 しめじはほぐし、にんじん・しょうがを切る。
- 3 釜に油を入れ、弱火でしょうがを炒め、にんじん・しらたき・豚肉を入れ、よく炒める。
- 4 しめじ・調味料を入れて煮る。
（汁が少し残る程度）

●からしじょうゆあえの作り方

- 1 こまつなを切り、ゆでる。
- 2 もやしをゆでる。
- 3 からしじょうゆを作る。
- 4 配食直前に野菜の水をきり、塩をふり、からしじょうゆであえる。

回転釜でそれぞれ、からしじょうゆあえ、豚丼の具を作ります

横浜市立葛野小学校の給食

2019年



●献立名●

ロールパン 牛乳 サーモンフライ こぶきいも ミネストローネ



ミネストローネ

材料名	切り方	1人分(g)
ウイナーソーセージ	ななめ	5
たまねぎ	1cm角	25
にんじん	1cm角	15
キャベツ	短冊	15
いんげん豆(手亡)		10
カットトマト(缶)		5
にんにく	みじん	0.2
オリーブ油		0.5
トマトケチャップ		5
塩		0.7
黒こしょう		0.02
豚骨・水		80

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 豚骨でスープをとる。
- 2 いんげん豆をかためにゆでる。
- 3 カットトマト(缶)を汁ごと別容器に
あける。
- 4 キャベツ・たまねぎ・にんじん・
にんにくを切る。
- 5 ソーセージを切る。
- 6 釜にオリーブ油を入れ、弱火でにんにく・
ソーセージを炒め、たまねぎ・
にんじんの順に炒める。
- 7 スープを加え、にんじんが煮えたら
カットトマトを入れ、煮込む。
- 8 煮えたら調味し、キャベツ・いんげん豆
を入れる。



横浜市立葛野小学校の給食



●献立名●

はいがごはん ポークカレー わかめサラダ プルーンはっこう乳



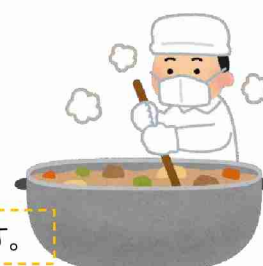
給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		20
じゃがいも	1.5cm角	50
たまねぎ	2cm角	60
にんじん	7mmいちょう	15
しょうが	みじん	0.3
にんにく	みじん	0.2
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
しょうゆ		3
塩		1
水		80

ポークカレーの作り方

- 1 にんじん・たまねぎ・じゃがいも・にんにく・しょうがを切る。
- 2 カレールーを作る。
- 3 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、豚肉と1/3量のカレー粉・少量の塩を加えて炒める。
- 4 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。
- 5 煮えたら調味料を入れる。
- 6 ルーを入れて弱火でよく煮込む。



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。

11月 9日(月)

横浜市立葛野小学校の給食

F ブロック



【献立名】

- ・丸パン
- ・牛乳
- ・ビーンズシチュー
- ・ひじきサラダ



ビーンズシチューの作り方

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
豚肉		20	1 だいずをやわらかくゆでる。
だいず		16	2 ケチャップ・ピューレ・中濃ソースを別煮する。
じゃがいも	1. 5cm角	30	3 にんじん・たまねぎ・じゃがいもを切る。
たまねぎ	1. 5cm角	50	4 油を熱し、豚肉・たまねぎ・にんじん・じゃがいもの順に炒め、水を入れ煮込む。
にんじん	1cm 角	10	5 材料が煮えたら、だいず・調味料を入れ、さらに煮込む。
米油		0.7	
トマトケチャップ		8	
トマトピューレー		7	
中濃ソース		1.5	
ワイン(赤)		0.5	
塩		0.6	
こしょう		0.02	
水		40	