



横浜市立万騎が原小学校の給食

ごはん

米粉ドライカレー ごま酢あえ

プルーンはっこう乳



米粉ドライカレー		
材料	切り方	1人分 g
豚肉（ひき）		30
じゃがいも	1cm角	55
たまねぎ	みじん	65
にんじん	みじん	25
エリンギ	みじん	3
しょうが	みじん	0.2
にんにく	みじん	0.1
米油		0.7
米粉		2
カレー粉		0.8
トマトケチャップ		3.5
中濃ソース		3.5
しょうゆ		0.8
食塩		1
こしょう		0.02
水		30

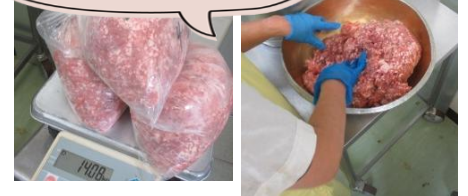
（給食室での作り方を紹介します）

- 1 たまねぎ・にんじん・じゃがいも・エリンギ・にんにく・しょうがを切る。
- 2 釜に油を入れ、弱火でしょうが・にんにくを炒め、ひき肉と1/3量のカレー粉・少量の塩を加えて炒める。
- 3 たまねぎ・にんじん・エリンギを入れ、よく炒める。
- 4 じゃがいもを入れ、水を加えて煮込む。
- 5 煮えたら調味する。
- 6 水で溶いた米粉を入れる。



にんじん、たまねぎの皮をむきます

肉に骨などが入っていないか、検品しています



野菜は流水で3回洗います



じゃがいもの皮を機械でむき、芽は手作業で取り除きます



機械や包丁を使い野菜を切ります



クラスごとにプルーンはっこう乳を詰め替えます

米粉ドライカレーを作ります

ごま酢あえを作ります



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

材料名	切り方	1人分 g
きざみ油揚げ		8
凍り豆腐（細）		2.5
にんじん	せん	12
さやいんげん	ななめ	3
炒りごま（白）		2
しょうゆ		2
砂糖		1.7
穀物酢		2
みりん		1
食塩		0.3
水		13

（給食室での作り方を紹介します）

- 1 きざみ油揚げを熱湯に通す。
- 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。
（汁が少し残る程度）
- 7 酢・さやいんげん・ごまを入れる。



野菜は流水で3回洗います



鶏肉を検品しながら別容器に移し替えます



しょうが・にんにくの皮をむきます



機械や包丁を使い野菜を切ります



昆布・削り節でだしをとります



五目ずしの具を作ります



こまつなを下ゆでします



すまし汁を作ります



鶏肉の甘辛煮を作ります



万騎が原小学校

の給食

November
11月

ごはん 牛乳
ふくめ煮
おひたし
のりのつくだ煮



ふくめ煮		
材料	切り方	1人分 g
鶏肉（中角）		30
うずら卵（缶）		18
凍り豆腐		3
さといも	乱	35
ごぼう	小さめ乱	15
にんじん	小さめ乱	15
こんにゃく	2 c m角	10
しょうゆ		5
砂糖		1.5
みりん		1.5
酒		1
食塩		0.1
削り節・水		30

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	うずら卵缶をザルにあける。
3	こんにゃくを切り、下ゆでする。
4	にんじん・さといもを切り、さといもは下ゆでする。
5	ごぼうを切り、水につける。
6	凍り豆腐をもどし、しぼる。
7	だし汁を煮立て、鶏肉・こんにゃく・ごぼう・にんじんを入れ、調味し、凍り豆腐を入れ煮る。
8	さといもを入れる。
9	うずら卵を入れて煮含める。



ごぼうの皮をむきます



肉に骨などが
入っていないか、
検品しています



凍り豆腐をもどします



おひたしに使う
削り節を
から炒りします



じゃがいもの芽を
取り除きます



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



のりのつくだ煮
を作ります



ふくめ煮を作ります



キャベツを
下ゆでします



おひたしを作ります

横浜市立万騎が原小学校の給食

6月



はいがごはん

ベ이스ターズせいせいりょうカレー

ごま酢あえ プルーンはっこうにゅう

●ベ이스ターズ	塩	0.8
青星寮カレー	クミン	0.2
豚肉（厚）	チキンブイヨン	10
たまねぎ	水	80
にんじん	●ごま酢あえ	40
しょうが	キャベツ	10
にんにく	きゅうり	3
米油	ごま（白）	2.3
小麦粉	しょうゆ	1.3
マーガリン	砂糖	2.3
カレー粉	塩	0.1
トマトケチャップ	●プルーンはっこう乳	200ml
中濃ソース		
ウスターソース		
しょうゆ		
砂糖		
ワイン（赤）		

※給食室での作り方を紹介しています。

ベ이스ターズ青星寮カレー

- 1 チキンブイヨンを別容器にあける。
- 2 にんじん・たまねぎ・にんにく・しょうがを切る。
- 3 カレールーを作る。
- 4 釜に油を入れ、たまねぎをあめ色になるまで炒める。
- 5 釜に油を入れ、弱火でしょうが・にんにくを炒め、豚肉と1/3量のカレー粉・少量の塩を加えて炒める。
- 6 にんじんを入れ、さらに炒め、水・チキンブイヨン・炒めたたまねぎを入れて煮込む。
- 7 煮えたら調味料を入れる。
- 8 ルーを入れて弱火で煮込む。

ごま酢あえ

- 1 甘酢を作る。
- 2 きゅうり・キャベツを切り、加熱処理する。
- 3 ごまを炒って、切りごまにする。
- 4 配食直前に野菜の水をきり、甘酢・ごまを入れあえる。



給食室をのぞいてみよう

たまねぎ、にんにくの皮をむきます



野菜裁断機でキャベツ、にんじん、たまねぎを切ります



調味料を量っておきます



ごま酢あえを作ります



ベ이스ターズ青星寮カレーを作ります



カレールーを作ります





横浜市立万騎が原小学校の給食



とうがんのすまし汁の作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
鶏肉		10
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	汁	0.3
しょうゆ		0.8
酒		1
塩		0.8
削り節・だし昆布・水		120

- 1 削り節・昆布でだしをとる。
- 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。

給食室をのぞいてみよう



とうがんの種を取り、皮をむきます



機械や包丁を使い、野菜を切ります



とうがんのすまし汁をクラスごとの食缶に秤で量って配食します



さばのみそ煮を作ります
クッキングシートを
落とし蓋にします

磯香あえを
作ります



横浜市立万騎が原小学校の給食

2021年
6月



献立名

ごはん 牛乳 ジャガマーボー 中華スープ



きょうしつ

給食室をのぞいてみよう



ピーマンをゆでます



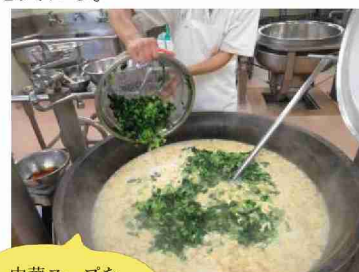
調味料を量っておきます



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 ピーマンを切り、ゆでる。
- 2 たまねぎ・にんじん・赤ピーマン・じゃがいも・しょうが・赤ピーマン・にんにくを切る。
- 3 乾燥大豆をもどす。
- 4 釜に油を入れ、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。
- 5 ひき肉・たまねぎ・にんじん・じゃがいも・赤ピーマン・乾燥大豆を炒める。
- 6 水を加えて煮る。
- 7 材料が煮えたら調味料を入れる。
- 8 水溶きでんぷんでとろみをつけ、ピーマンを入れる。



中華スープを作ります



ジャガマーボーを作ります

横浜市立万騎が原小学校の給食

2020年
9月

献立名 豚角煮丼（はいがごはん） 牛乳 ぶどう豆 みそ汁



豚角煮丼の具

材料名	切り方	1人分(g)
豚肉(角)		40
うずら卵(缶)		18
ねぎ	小口	10
こまつな	2cm	9
しめじ		8
にんにく	みじん	0.1
米油		0.7
しょうゆ		5
砂糖		2
みりん		1
酒		2
黒こしょう		0.02
でんぷん		0.2
水		3

給食室の様子



しめじの石づきをとり、ほぐします
たまねぎの皮をむきます

こまつなを洗います



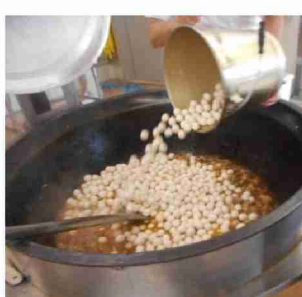
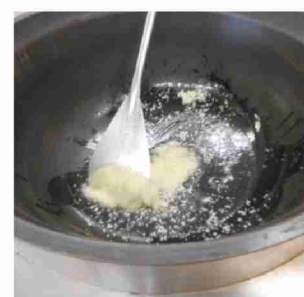
豆腐や野菜を切ります



だいがやわらかくなるまでゆで、ぶどう豆を作ります



調味料を計量します



豚角煮丼の具を作ります

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 うずら卵缶をザルにあける。
- 2 こまつなを切り、ゆでる。
- 3 しめじをほぐし、ねぎ・にんにくを切る
- 4 釜に油を入れ、弱火でにんにく・ねぎを炒め、豚肉を炒める。
- 5 調味料・水を入れて煮る。
- 6 しめじを入れる。
- 7 うずら卵を入れ、煮含める。
- 8 水溶きでんぷん・こまつなを入れる。

横浜市立万騎が原小学校の給食

2019年



はいがごはん 牛乳 ビビンバ 卵スープ



給食室の様子



ビビンバ		
材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		50
ねぎ	みじん	5
しょうが	みじん	0.5
にんにく	みじん	0.2
米油		0.5
◆しょうゆ		2.5
◆砂糖		1.2
◆酒		1
◆コチジャン		1.2
もやし		45
にら	2cm	8
にんじん	せん	5
◆にんにく	みじん	0.2
◆しょうゆ		2.5
ごま(白)		2
塩		0.2
ごま油		0.2

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)

<ビビンバ・肉>

- 1 ねぎ・にんにく・しょうがを切る。
- 2 調味料を合わせておく。
- 3 釜に油を入れ、弱火でしょうが・にんにく・ねぎを炒め、豚肉を炒める。
- 4 合わせ調味料を入れ、煮汁がある程度なくなるまで30～40分、弱火から中火でこげないように炒りつける。

<ビビンバ・野菜>

- 1 にんにくを切る。
- 2 にんにく・しょうゆを煮立たせる。
- 3 ごまを炒って切りごまにする。
- 4 にら・にんじんを切り、にんじんは加熱処理する。
- 5 にら・もやしをゆでる。
- 6 配食直前に野菜の水をきり、塩をふり、調味料・ごま・ごま油を入れあえる。

※加熱処理とは・・・湯の温度85℃以上で30秒以上ゆでること。



横浜市立万騎が原小学校の給食

11月 2018

●献立名●

麦ごはん 牛乳 はま菜ちゃん友達丼 みそ汁 かき



給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
鶏卵		35
豚肉		15
たまねぎ	くし	60
ごぼう	ささがき	15
こまつな	2cm	10
にんじん	5mmいちよう	5
しょうゆ		5.5
砂糖		1
みりん		4
酒		2
削り節・水		5

はま菜ちゃん友達丼の作り方

- 1 だしをとる。
- 2 こまつなを切り、ゆでる。
- 3 にんじん・たまねぎ・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
- 4 鶏卵を割る。
- 5 だし汁と調味料を煮立て、豚肉・にんじん・ごぼうを入れ煮る。
- 6 煮えたら、たまねぎを入れ煮る。
- 7 鶏卵をといて流し入れ、静かにへらを入れる。
- 8 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

11月 1日（火）

横浜市立万騎が原小学校の給食 F ブロック



【献立名】

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・豚肉と野菜のしょうが炒め
- ・すまし汁
- ・ふりかけ

ふりかけの作り方

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
ちりめんじゃこ		3	1 ちりめんじゃこを熱湯に通し、弱火でからいりする。
青のり		0.1	
塩		0.1	
			2 ちりめんじゃこに塩・青のりを入れる。