

チーズパン 牛乳 魚フライ ラタトゥイユ パスタスープ



ラタトゥイユ

材料名	切り方	1人分 g
たまねぎ	1.5cm角	25
カットトマト缶		15
なす	8mmいちよう	10
ズッキーニ	8mmいちよう	5
にんにく	みじん	0.2
オリーブ油		0.5
食塩		0.3
黒こしょう		0.02

（給食室での作り方を紹介します）

- 1 カットトマト缶を汁ごと別容器にあげる。
- 2 ズッキーニ・たまねぎ・にんにく・なすを切り、なすは水につける。
- 3 釜にオリーブ油を入れ、弱火でにんにく・たまねぎを炒める。
- 4 ズッキーニ・なすを入れ、カットトマト・調味料を入れて、煮込む。（汁がなくなるまで、よく煮つめる）



じゃがいもの芽を取り除きます



野菜は流水で3回洗います



裁断機でじゃがいもを切ります



魚フライを揚げます



ラタトゥイユを作ります

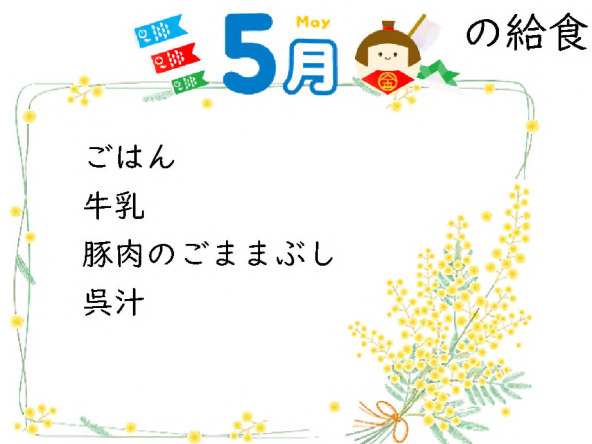


パスタスープを作ります



別鍋でアレルギー除去食を作ります

みなとみらい本町小学校



豚肉のごままぶし		
材料	切り方	1人分 g
豚肉		40
ごぼう	さががき	15
にんじん	せん	10
しょうが	みじん	1.2
つきこんにゃく	3 cm	15
炒りごま（白）		6
しょうゆ		4.5
砂糖		2
みりん		1
酒		2

作り方	※給食室での作り方を紹介しています。
1	つきこんにゃくを切り、下ゆでする。
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	ごまを切る。
4	調味料を煮立たせ、しょうが・豚肉を入れてほぐし、つきこんにゃく・ごぼう・にんじんを入れ、汁がなくなるまで炒りつける。
5	ごまを入れる。



豚肉のごままぶし
を作ります

機械や包丁を使い、野菜を切ります

みそをだして
溶いておきます



だいずをミキサーで
すりつぶします

呉汁を
作ります



横浜市立みなとみらい本町小学校の給食



給食室をのぞいてみよう



調味料を
量っておきます



カレールーを
作ります



機械や包丁を使い、
野菜を切ります



ごま酢あえを
作ります



別鍋でアレルギー
除去食を作ります



チキンカレーを
作ります

はいがごはん

チキンカレー ごま酢あえ

プルーンはっこうにゅう

●チキンカレー		●ごま酢あえ	
鶏肉	20	きゅうり	20
じゃがいも	50	切干しだいこん	4
たまねぎ	60	ごま（白）	3
にんじん	15	しょうゆ	2.1
トマト（缶）	10	砂糖	2
しょうが	0.2	酢	2.8
にんにく	0.1	塩	0.1
米油	0.7	●プルーンはっこう乳	
小麦粉	8		200ml
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		
ウスターソース	0.5		
しょうゆ	1.5		
塩	0.9		
水	70		

※給食室での作り方を紹介しています。

チキンカレー

- 1 トマト缶（カット）を開缶する。
- 2 にんじん・たまねぎ・にんにく・しょうが・じゃがいもを切る。
- 3 カレールーを作る。
- 4 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、鶏肉と1/3量のカレー粉・少量の塩を加えて炒める。
- 5 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。
- 6 煮えたら、調味料・カットトマトを入れる。
- 7 ルーを入れて弱火でよく煮込む。

ごま酢あえ

- 1 甘酢を作る。
- 2 切干しだいこんをもどして切り、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 切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。



横浜市立みなとみらい本町小学校の給食



チャーハンの具の作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
鶏肉(小角)		30
ねぎ	小口	20
たまねぎ	1 c m角	10
ピーマン	1 c m角	9
にんじん	みじん	8
にんにく	みじん	0.2
しょうが	みじん	0.1
米油		0.7
しょうゆ		1
みりん		0.5
酒		0.5
塩		0.5

- 1 ピーマンを切り、ゆでる。
- 2 ねぎ・にんじん・たまねぎ・にんにく・しょうがを切る。
- 3 釜に油を入れ、弱火でにんにく・しょうがを炒め、ねぎ・鶏肉を炒める。
- 4 たまねぎ・にんじんを炒める。
- 5 火が通ったら調味料を入れる。
- 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



機械や包丁を使い、材料を切ります



卵を1個ずつ確認しながら割ります



こまつなを下ゆでします



中華スープを作ります



チャーハンの具を作ります



横浜市立みなとみらい本町小学校の給食



2021年



献立名

麦ごはん 牛乳 ツナそぼろ ゴーヤチャンプルー みそ汁



きょうしつ

給食室をのぞいてみよう



たまねぎ・にんじんの皮をむきます



削り節でだしをとります

にがうりを切り塩もみします



調味料を量っておきます



みそ汁を作ります



機械や包丁を使い材料を切ります



ゴーヤチャンプルーを作ります



ゴーヤチャンプルー		
材料名	切り方	1人分(g)
鶏卵		25
豚肉		10
もやし		20
にがうり	うす	7
にんじん	せん	7
にんにく	みじん	0.2
小町ふ		2
削り節		0.5
ごま油		0.7
しょうゆ		1
砂糖		0.35
酒		0.5
塩		0.3

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 にがうり・にんじん・にんにくを切り、にがうりは塩もみしてから、下ゆです。
- 2 小町ふをもどし、しぼる。
- 3 削り節をから炒りする。
- 4 鶏卵を割る。
- 5 釜にごま油を入れ、弱火でにんにくを炒め、豚肉・にんじん・にがうり・もやしを入れ、炒める。
- 6 火が通ったら調味する。
- 7 小町ふを入れる。
- 8 鶏卵をといて流し入れ炒め、削り節を入れる。

横浜市立みなとみらい本町小学校の給食

2020年

9月



献立名 はいがごはん 牛乳 豚肉と野菜のしょうが炒め みそ汁 納豆



豚肉と野菜のしょうが炒め

材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		35
キャベツ	短冊	50
たまねぎ	うす	30
こまつな	2 c m	9
にんじん	せん	7
しょうが	みじん	1
米油		0.7
しょうゆ		3
みりん		1
酒		1
塩		0.1
でんぷん		1
水		1.5

給食室の様子



機械や包丁を使い、
野菜・油揚げを
切ります



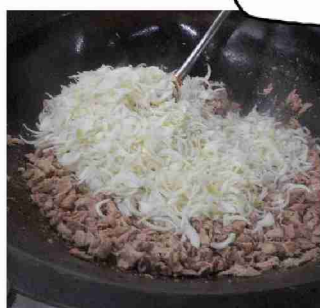
こまつなを
ゆでます



みそをだし汁で
溶いておきます



豚肉と野菜の
しょうが炒めを
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 キャベツを切り、下ゆでする。
- 2 こまつなを切り、ゆでる。
- 3 にんじん・たまねぎ・しょうがを切る。
- 4 釜に油を入れ、弱火でしょうがを炒め、豚肉・たまねぎ・にんじんを炒める。
- 5 キャベツを入れて、調味する。
- 6 水溶きでんぷんを入れる。
- 7 こまつなを入れる。



横浜市立みなとみらい本町小学校の給食

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。

横浜市立みなとみらい本町小学校の給食



●献立名●

ごはん 牛乳 あじのピリ辛ソース ゆで野菜 卵とトマトのスープ



材料名	切り方	1人分(g)
あじフィレ		50
でんぷん		3
揚げ油(米油)		
◆ねぎ	みじん	6
◆しょうが	みじん	0.5
◆にんにく	みじん	0.1
◆ごま油		0.2
◆しょうゆ		1.4
◆砂糖		2
◆酢		2
◆トウバンジャン		0.08
◆水		5

あじのピリ辛ソースの作り方

- 1 ねぎ・しょうが・にんにくを切る。
- 2 釜に油を入れ、弱火でにんにく・しょうが・トウバンジャン・ねぎを炒め水と調味料を入れ、たれを作る。
- 3 あじにでんぷんをまぶし油の温度160℃～170℃で揚げる。
- 4 あじが熱いうちに、たれをかける。

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。



給食室の様子

