



ぶどうパン 牛乳 きのかスパゲティ コーンサラダ チーズ



きのかスパゲティ

材料名	切り方	1人分 g
スパゲティ		30
まぐろ油漬（フレーク）		20
たまねぎ	うす	50
しめじ		10
えのきたけ	2 c m	10
こまつな	2 c m	9
にんにく	みじん	0.2
米油		0.7
しょうゆ		2
食塩		0.7
黒こしょう		0.03

（給食室での作り方を紹介します）

- 1 まぐろ油漬をザルにあける。
- 2 こまつなを切り、ゆでる。
- 3 えのきたけを切り、しめじをほぐす。
- 4 たまねぎ・にんにくを切る。
- 5 釜に油を入れ、弱火でにんにくを炒め、たまねぎを炒め、しめじ・えのきたけを入れる。
- 6 まぐろ油漬を入れ、調味する。
- 7 スパゲティをかためにゆでる。
- 8 スパゲティを入れる。
- 9 こまつなを入れる。



野菜は流水で
3回洗います



たまねぎの
皮を
むきます



きゅうり、
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



機械や包丁を使い
野菜を切ります



クラスごとに
牛乳を詰め替えます

コーンサラダを
作ります



きのかスパゲティ
を作ります



スパゲティを
ゆでます



箕輪小学校

の給食

April
4月

ごはん
牛乳
さわらのあんかけ
ごまじょうゆあえ
すまし汁



ごまじょうゆあえ		
材料	切り方	1人分 g
キャベツ	短冊	30
もやし		15
炒りごま（白）		3
しょうゆ		1.8
食塩		0.1

作り方	※給食室での作り方を紹介しています。
1	ごまを炒って切りごまにする。
2	キャベツを切り、ゆでる。
3	もやしをゆでる。
4	配食直前に野菜の水をきり、塩をふり、しょうゆ・ごまを入れあえる。



野菜は流水で
3回洗います



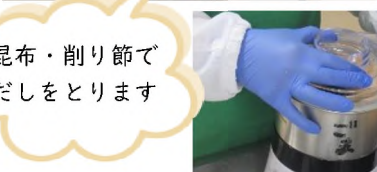
キャベツをゆでて
流水で冷まします



機械や包丁を使い、
野菜を切ります



さわらのあんかけ
を作ります



昆布・削り節で
だしをとります



フードカッターで
ごまを切ります



ごまじょうゆあえ
を作ります



すまし汁を
作ります

横浜市立箕輪小学校の給食



給食室をのぞいてみよう

にんじん、たまねぎの皮をむきます



つきこんにゃくを下ゆでします



機械や包丁を使い野菜を切ります



きゅうりを加熱処理します

※加熱処理とは・・・湯の温度85℃以上で30秒以上ゆでること



きゅうりの梅肉あえを作ります



肉じゃがを作ります



ごはん きゅうにゅう
にくじゃが きゅうりのばいにくあえ
だいずとじゃこのいりに

●肉じゃが	しょうゆ	0.3
牛肉	みりん	0.3
じゃがいも	塩	0.05
たまねぎ	50	
にんじん	20	
つきこんにゃく	30	
米油	0.7	
しょうゆ	5	
砂糖	2	
みりん	0.5	
塩	0.1	
水	5	
●きゅうりの梅肉あえ	きゅうり	50
きゅうり	梅干し（ペースト）	1.5
梅干し（ペースト）	1.5	
●だいずと	しょうゆ	0.3
じゃこの炒り煮	みりん	0.3
だいず（水煮）	塩	0.05
ちりめんじゃこ	0.7	
ごま（白）	0.2	
米油	0.6	
しょうゆ	1	
砂糖	0.8	
酒		
水		

※給食室での作り方を紹介しています。

肉じゃが

- 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。

きゅうりの梅肉あえ

- 1 しょうゆ・みりんをひと煮立ちさせる。
- 2 きゅうりを切り、加熱処理する。
- 3 梅干し（ペースト）を調味料でのばす。
- 4 配食直前にきゅうりの水をきり、塩をふり、調味料であえる。

だいずとじゃこの炒り煮

- 1 だいずを別容器にあげる。
- 2 ちりめんじゃこを熱湯に通し、弱火でから炒りする。
- 3 油を熱し、だいずを炒め、調味料・水を入れる。
- 4 調味料が煮ついたら、ちりめんじゃこを入れ、混ぜ合わせる。
- 5 ごまを入れる。（やわらかめに仕上げる）

だいずとじゃこの炒り煮を作ります



横浜市立箕輪小学校の給食



さけのクリームシチューの作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
さけ(角)		20
ワイン(白)		1.5
じゃがいも	1.5cm角	40
たまねぎ	1.5cm角	40
ブロッコリー		10
にんにく	みじん	0.1
米油		0.7
小麦粉		2.5
バター		2.5
牛乳		20
豆乳		20
脱脂粉乳		5
粉チーズ		2
塩		0.7
こしょう		0.02
水		40

- 1 ブロッコリーを切り、下ゆでする。
- 2 たまねぎ・じゃがいも・にんにくを切る。
- 3 さけをゆで、ワインにつける。
- 4 ホワイトルーを作る。
- 5 釜に油を入れ、にんにくを炒め、たまねぎ・じゃがいもを炒め、水を入れ煮る。
- 6 煮えたら調味する。
- 7 ルーを入れ、弱火で煮込む。
- 8 牛乳・溶いた脱脂粉乳・豆乳を入れる。
- 9 さけ・粉チーズを入れる。
- 10 ブロッコリーを入れる。



給食室をのぞいてみよう



果物・野菜は流水で
3回洗います



ホワイトルーを
作ります



さけをゆで、
ワインにつけます



豆乳・牛乳を開封し、
食缶に入れます



ブロッコリーを
下ゆでします



キャベツサラダを
作ります



さけのクリームシチュー
を作ります



横浜市立箕輪小学校の給食



2021年



献立名

チーズパン 牛乳 鶏肉のトマトシチュー キャベツサラダ ミックスフルーツ



鶏肉のトマトシチュー		
材料名	切り方	1人分(g)
鶏肉		30
ワイン(白)		0.5
じゃがいも	1. 5 c m角	40
たまねぎ	1. 5 c m角	50
カットトマト(缶)		20
にんじん	5 mm ちょう	20
ブロッコリー	小房	10
にんにく	みじん	0.3
米油		0.7
トマトケチャップ		8
中濃ソース		3
塩		0.75
こしょう		0.03
水		35

きょうしつ
給食室をのそいてみよう



じゃがいもの皮を
機械でむきます



機械や包丁を使い
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 カットトマト缶を別容器にあける。
- 2 ブロッコリーを切り、下ゆでする。
- 3 にんじん・たまねぎ・じゃがいも・にんにくを切る。
- 4 釜に油を入れ、弱火でにんにくを炒め、たまねぎを入れ、よく炒める。
- 5 鶏肉を入れ、ワインをふり入れながら炒め、にんじん・じゃがいもを入れてさらに炒め、水を加えて煮込む。
- 6 煮えたら、カットトマトと調味料を入れて、弱火で煮込む。
- 7 ブロッコリーを入れる。



肉に骨などが
入っていないか、
検品しています

フルーツの缶詰を
ザルにあげます



キャベツを
下ゆでします

キャベツサラダを
作ります



鶏肉のトマトシチュー
を作ります



牛乳・パンを
クラスごとのケースに
入れます



横浜市立箕輪小学校の給食

2020年



献立名 ごはん 牛乳 生揚げと豚肉のみそ炒め かきたま汁



生揚げと豚肉のみそ炒め

材料名	切り方	1人分(g)
◆生揚げ	2 c m角	60
◆しょうゆ		1.5
◆砂糖		1.5
◆水		10
豚肉		15
しょうゆ		0.3
酒		1
たまねぎ	2 c m角	40
にんじん	5mmいちょう	8
チンゲンサイ	2 c m角	5
しょうが	みじん	1
米油		0.7
しょうゆ		0.5
赤色辛みそ		2.5
トウバンジャン		0.2
でんぷん		0.5
水		5

給食室の様子



生揚げを
油抜きします



昆布と削り節で
だしをとります



野菜は流水で
3回洗います



野菜を切ります



かきたま汁を
作ります



生揚げと豚肉のみそ炒め
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 生揚げを油抜きして切り、別煮する。
- 2 チンゲンサイを葉とともに分けて切る。
- 3 たまねぎ・にんじん・しょうがを切る。
- 4 釜に油を入れ、弱火でしょうがを炒め、トウバンジャンを入れる。
- 5 豚肉を炒め、酒・しょうゆをふり入れる。
- 6 たまねぎ・にんじんを入れてよく炒め、調味する。
- 7 チンゲンサイのもとを入れ炒め、火が通ったら、葉を入れる。
- 8 水溶きでんぷんを入れ、生揚げを入れる。