



麦ごはん 牛乳 ツナそぼろ ごまじょうゆあえ 呉汁



呉汁		
材料名	切り方	1人分 g
だいず（水煮）		22
油揚げ	短冊	5
だいこん	5mm ちょう	15
にんじん	3mm ちょう	10
こまつな	2cm	9
ねぎ	小口	5
ごぼう	さがき	5
淡色みそ		6
赤色みそ		2
削り節・水		100

（給食室での作り方を紹介します）

- 1 だしをとる。
- 2 だいずを別容器にあける。
- 3 油揚げを油抜きし、切る。
- 4 こまつなを切り、下ゆでする。
- 5ねぎ・にんじん・だいこん・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
- 6 だいずをミキサーですりつぶす。
- 7 だし汁にごぼう・にんじん・だいこんを入れる。
- 8 煮えたら油揚げを入れ、だいず・みそ・ねぎを入れる。
- 9 こまつなを入れる。



野菜は流水で
3回洗います



油揚げを熱湯に通し
油抜きします



もやしをゆでて
流水で冷まします



クラスごとに
牛乳を詰め替え
ます



だいずをミキサーで
すりつぶします



機械や包丁を使い
野菜を切ります

呉汁を作ります



ごまじょうゆあえ
を作りクラスごとの
食缶に配食します

ツナそぼろを
作ります



宮谷小学校

の給食

November
11月

ごはん 牛乳
豚肉のしょうが炒め
かきたま汁
みかん



豚肉のしょうが炒め		
材料	切り方	1人分g
豚肉		30
キャベツ	短冊	30
たまねぎ	うす	25
にんじん	せん	10
しょうが	みじん	1.2
米油		0.7
しょうゆ		1.8
みりん		0.8
酒		1
食塩		0.2
でんぷん		1
水		1.5

作り方	※給食室での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	にんじん・たまねぎ・しょうがを切る。
3	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。
4	キャベツを入れて、調味する。
5	水溶きでんぷんを入れる。

肉に骨などが
入っていないか、
検品しています

豆腐を別容器に移し替えて、
調理室内に運びます



野菜は流水で
3回洗います



こまつなを下ゆでします



卵を1個ずつ確認
しながら割ります



かきたま汁を
作ります



順番に自校炊飯を
行っています
この日は3年生が
さつまいもごはんです



その他の学年は工場
で炊いたごはんが届きます

豚肉のしょうが炒め
を作ります



別鍋で
アレルギー除去食
を作ります



横浜市立宮谷小学校の給食



給食室をのぞいてみよう

野菜は流水で
3回洗いますあじフライを
作りますパン、牛乳をクラスごとに
数えて詰め替えますラタトゥイユを
作ります

野菜スープを作ります



チーズパン りゅうにゅう
あじフライ ラタトゥイユ
やさいスープ

●あじフライ		●野菜スープ	
あじフィレフライ	60	豚肉	10
揚げ油（米油）		じゃがいも	15
●ラタトゥイユ		キャベツ	25
ベーコン	3	たまねぎ	20
たまねぎ	30	にんじん	15
トマト（缶）	20	塩	0.85
なす	12	こしょう	0.02
ズッキーニ	10	豚ガラスープ	15
にんにく	0.2	水	95
オリーブ油	0.5		
塩	0.3		
黒こしょう	0.02		

※給食室での作り方を紹介しています。

ラタトゥイユ

- 1 トマト缶（カット）を汁ごと別容器にあける。
- 2 なす・ズッキーニ・たまねぎ・にんにくを切り、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・ベーコン・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）

野菜スープ

- 1 豚ガラスープを別容器にあける。
- 2 キャベツ・にんじん・じゃがいも・たまねぎを切る。
- 3 水に豚肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- 4 豚ガラスープ・にんじん・たまねぎ・じゃがいもを入れて煮る。
- 5 煮えたら調味する。
- 6 キャベツを入れて煮る。



横浜市立宮谷小学校の給食



ペンネミートソースの作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
マカロニ(ペンネ)		30
豚肉(ひき)		20
たまねぎ	みじん	50
トマト缶(カット)		30
にんじん	みじん	15
セロリ	みじん	3
パセリ	みじん	0.8
にんにく	みじん	0.3
オリーブ油		0.7
トマトケチャップ		10
中濃ソース		1.5
ワイン(赤)		0.5
塩		0.1
こしょう		0.03

- 1 トマト缶(カット)を汁ごと別容器に
あける。
- 2 セロリ・パセリ・にんじん・たまねぎ・
にんにくを切る。
- 3 釜にオリーブ油を入れ、弱火で
にんにくを炒め、セロリ・ひき肉・
たまねぎ・にんじんをよく炒め、
カットトマト・調味料を入れてよく煮込む。
- 4 ペンネをかためにゆでる。
- 5 ソースにペンネを入れ、パセリを
入れる。



※加熱処理とは・・・湯の温度85℃以上
で30秒以上ゆでること



給食室をのぞいてみよう

肉に骨などが入って
いないか、検品して
います



たまねぎ42kgの
皮をむきます



機械や包丁を使い、
野菜を切ります



横浜市立宮谷小学校の給食



2021年



献立名

黒パン 牛乳 マカロニのクリーム煮 ごぼうソテー りんご



給食室をのそしてみよう

りんごを1/8に切ります



機械や包丁を使い
野菜を切ります



ホワイトルーを
作ります



ほうれんそうを
ゆでます



マカロニのクリーム煮
を作ります



マカロニをゆでます



ごぼうソテーを作ります

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 ほうれんそうを切り、ゆでる。
- 2 にんじん・たまねぎを切る。
- 3 むきえびを解凍し、白ワインにつける。
- 4 マカロニをかためにゆでる。
- 5 ホワイトルーを作る。
- 6 油を熱し、鶏肉・たまねぎ・にんじんを炒め、水を入れて煮る。
- 7 煮えたら調味する。
- 8 ルーを入れ、牛乳と溶いた脱脂粉乳・豆乳・むきえびを入れる。
- 9 マカロニ・粉チーズを入れる。
- 10 ほうれんそうを入れる。



横浜市立宮谷小学校の給食



献立名 ごはん 牛乳 肉じゃが おひたし



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

給食室の様子

包丁で、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)

●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。

肉じゃがを作ります

おひたしのキャベツ・こまつなをゆでます



横浜市立宮谷小学校の給食

2019年



親子丼（はいがごはん） 牛乳 みそ汁 かき



親子丼の具

材料名	切り方	1人分(g)
鶏卵		30
鶏肉		20
凍り豆腐(細)		4
たまねぎ	うす	40
にんじん	いちょう	12
しょうゆ		4.3
砂糖		1.5
みりん		0.6
塩		0.3
削り節・水		10

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 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。



横浜市立宮谷小学校の給食



2018

●献立名●

黒パン 牛乳 さけのクリーム煮 コーンサラダ



給食室の様子



さけのクリーム煮の作り方

- 1 ほうれんそうを切り、ゆでる。
- 2 ジャがいも・にんにく・たまねぎを切る。
- 3 ホワイトルーを作る。
- 4 さけをゆで、塩・ワインにつける。
- 5 釜に油を入れ、弱火でにんにくを炒め、鶏肉・たまねぎを入れてよく炒める。
- 6 ジャがいもを入れさらに炒め、水を加える。
- 7 材料が煮えたら調味する。
- 8 ルーを入れ、牛乳・溶いた脱脂粉乳、豆乳を入れ弱火で煮込む。
- 9 さけ・粉チーズを入れる。
- 10 ほうれんそうを入れる。



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

材料名	切り方	1人分(g)
さけ(角)		30
ワイン(白)		1
食塩		0.1
鶏肉		10
じゃがいも	1. 5cm角	40
たまねぎ	1. 5cm角	40
ほうれんそう	2cm	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		30
脱脂粉乳		4
粉チーズ		2
塩		0.8
こしょう		0.02
水		30

1月25日（水）

横浜市立宮谷小学校の給食

E ブロック



【献立名】

- ・麦ごはん
- ・牛乳
- ・炒り鶏
- ・かきたま汁
- ・じゃこの炒り煮

炒り鶏の作り方

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
鶏肉	角	30	1 だしをとる。
酒		1	2 こんにゃくを切り、下ゆでする。
しょうゆ		1	3 にんじん・ごぼうを切る。
凍り豆腐		3	4 凍り豆腐はもどし、軽くしぼる。
ごぼう	小さめ乱	25	5 油を熱し、鶏肉を炒め、酒・しょうゆをふり入れながら炒める。
にんじん	小さめ乱	15	6 ごぼう・にんじん・こんにゃくを加えてさらに炒める。
こんにゃく	1. 5cm角	25	7 だし汁・調味料・凍り豆腐を加えて煮含める。
米油		0.7	
しょうゆ		5.5	
砂糖		1.8	
みりん		1	
削り節		0.5	
水		20	