



ごはん 牛乳 肉そぼろ 甘酢あえ 月見汁



月見汁		
材料名	切り方	1人分 g
しらたま		30
鶏肉		10
ねぎ	小口	10
こまつな	2 c m	9
にんじん	せん	8
しょうゆ		0.5
酒		1
食塩		0.75
削り節・だし昆布・水		120

（給食室での作り方を紹介します）

- 1 削り節・昆布でだしをとる。
- 2 しらたまを別容器にあける。
- 3 こまつなを切り、下ゆでする。
- 4 ねぎ・にんじんを切る。
- 5 だし汁に鶏肉を入れ、
アクをとりながら煮る。
- 6 にんじんを入れ、煮えたら調味し、
しらたま・ねぎを入れる。
- 7 こまつなを入れる。



機械や包丁を使い
野菜を切ります



こまつなを
下ゆでします



昆布・削り節で
だしをとります



月見汁を
作ります

きゅうりを
加熱処理し
流水で冷ま
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



甘酢あえを作ります



肉そぼろを
作ります

森東小学校

の給食

5月

はいがごはん
牛乳
親子丼の具
みそ汁
あまなつみかん



親子丼の具		
材料	切り方	1人分 g
鶏卵		35
鶏肉		20
凍り豆腐（細）		3
たまねぎ	うす	40
にんじん	3 mm いちょう	10
しょうゆ		2.4
砂糖		1.3
みりん		0.8
食塩		0.3
削り節・水		5

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	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。

あまなつみかんを1/6に切ります



じゃがいもの芽を取り除きます



卵を1個ずつ確認しながら割ります



みそ汁を作ります



削り節でだしをとります

親子丼の具を作ります



横浜市立森東小学校の給食



ごはん ぎゅうにゅう
にざかな いそかあえ
みそしる

●煮魚		●みそ汁	
さば	50	油揚げ	5
しょうが	1.5	じゃがいも	20
しょうゆ	3	たまねぎ	20
砂糖	2.5	こまつな	9
酢	1.5	淡色辛みそ	5.5
酒	2	赤色辛みそ	1.5
水	5.5	削り節・水	110
●磯香あえ			
キャベツ	45		
きざみのり	0.3		
しょうゆ	1.5		
塩	0.15		

※給食室での作り方を紹介しています。

煮魚

- 1 しょうがを切る。
- 2 調味料・水を煮立たせ、しょうが・さばを入れる。表面を平らにし、沸騰するまで強火で煮る。
- 3 煮汁が上がったら、落としぶたをし、釜を回転させながら中火から弱火で煮る。
- 4 煮えたら火を止め、冷ます。

磯香あえ

- 1 キャベツを切り、ゆでる。
- 2 きざみのりを弱火でから炒りする。
- 3 配食直前にキャベツの水をきり、塩をふり、きざみのりをふり入れ、しょうゆであえる。

みそ汁

- 1 だしをとる。
- 2 油揚げを油抜きし、切る。
- 3 こまつなを切り、下ゆでする。
- 4 じゃがいも・たまねぎを切る。
- 5 だし汁にじゃがいも・たまねぎを入れて煮る。
- 6 煮えたら、油揚げを入れて、みそを入れる。
- 7 こまつなを入れる。



給食室をのぞいてみよう

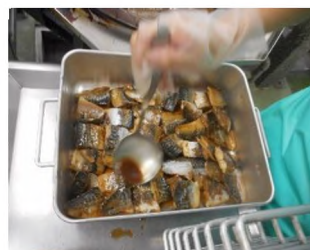
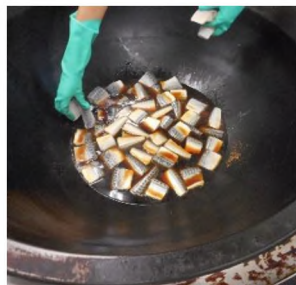
じゃがいもの芽を取り除きます



削り節でだしをとります



クッキングシートを落としぶたにして、さばを煮ます



キャベツをゆでます



みそ汁を作ります

磯香あえを作ります





横浜市立森東小学校の給食



ひじきごはんの具の作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
油揚げ	せん	5
凍り豆腐(細)		3
にんじん	せん	10
ひじき		2
ごま(白)		2
米油		0.5
しょうゆ		3.5
砂糖		1.4
みりん		0.5
削り節・水		10

- 1 ひじきをもどし、水をきる。
- 2 だしをとる。
- 3 油揚げを油抜きし、切る。
- 4 にんじんを切る。
- 5 ごまを切る。
- 6 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 7 油を熱し、ひじき・にんじんを炒め、調味料・だし汁・油揚げ・凍り豆腐を入れ、煮含める。(汁が少し残る程度)
- 8 ごまを入れる。



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



調味料を量っておきます

機械や包丁を使い、野菜を切ります



油揚げを熱湯に通し油抜きします



ひじきごはんの具を作ります



削り節でだしをとります

みそ汁を作ります



きびなごフライを揚げます
中まで火が通っているか温度を確認します



横浜市立森東小学校の給食



2021年



献立名

ごはん 牛乳 肉じゃが きゅうりの梅肉あえ だいずとじゃこの炒り煮



きょうしつ 給食室をのぞいてみよう



にんじんの皮をむきます



じゃがいもの芽を取り除きます



調味料を量っておきます



しらたきを切り下ゆでします



きゅうりは一度加熱し、流水で冷まします



きゅうりの梅肉あえを作ります



肉じゃがを作ります



ちりめんじゃこを熱湯に通します



だいずとじゃこの炒り煮を作ります



だいずとじゃこの炒り煮		
材料名	切り方	1人分(g)
だいず(水煮)		14
ちりめんじゃこ		3
ごま(白)		2
米油		0.2
しょうゆ		1.1
砂糖		0.9
酒		1
水		0.8

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 だいずを別容器にあける。
- 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)

横浜市立森東小学校の給食

2020年
9月

献立名 栄養満点丼（ごはん） 牛乳 きびなごフライ みそ汁

栄養満点丼は「我が家の自慢料理コンクール」入賞作品です。



栄養満点丼の具

材料名	切り方	1人分(g)
豚肉（ひき）		25
にんじん	せん	10
こまつな	2 c m	9
にんにく	みじん	0.4
しょうが	みじん	0.3
しらたき	2 c m	15
ひじき		2
ごま（白）		2
ごま油		0.5
しょうゆ		2.8
酒		1
砂糖		0.2
チキンブイヨン		3
水		5

給食室の様子



にんじん・だいこんの皮をむきます



機械や包丁を使い、野菜を切ります



みそ汁に使うだしをかつお節からとります



きびなごフライを油で揚げます



栄養満点丼の具を作ります

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 ひじきをもどし、水をきる。
- 2 チキンブイオンを別容器にあける。
- 3 しらたきを切り、下ゆでする。
- 4 こまつなを切り、ゆでる。
- 5 にんじん・にんにく・しょうがを切る。
- 6 ごまを切る。
- 7 釜にごま油を入れ、弱火でにんにく・しょうがを炒める。
- 8 豚肉を入れよく炒め、にんじん・ひじき・しらたきを炒める。
- 9 チキンブイオン・水を入れ、調味する。
- 10 ごま・こまつなを入れる。

横浜市立森東小学校の給食

2019年



ごはん 牛乳 たらちり かぼちゃのそぼろあんかけ 焼きのり



給食室の様子



たらちり

材料名	切り方	1人分(g)
木綿豆腐	1.5cm角	30
たら(角)		30
鶏肉		10
はくさい	短冊	40
ねぎ	ななめ	20
にんじん	短冊	5
しらたき	3cm	20
しょうゆ		1
酒		0.5
塩		0.7
削り節・だし昆布・水		50
◆ゆず		0.2
◆しょうゆ		2
◆削り節・水		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)

- 1 削り節と昆布でだしをとる。
- 2 豆腐を切り流水に通す。
- 3 しらたきを切り、下ゆでする。
- 4 はくさいを葉ともとに分けて切る。
- 5 ねぎ・にんじんを切る。
- 6 だし汁に鶏肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- 7 にんじん・はくさいのもとを入れて煮る。
- 8 調味料・しらたきを入れ、煮込む。
- 9 たらを入れ、煮えたら豆腐・ねぎ・はくさいの葉を入れる。

(ゆずしょうゆ)

- 1 だしをとる。
- 2 ゆずを切り、しぼる。
- 3 しょうゆ・だし汁を煮立たせ、ゆずのしぼり汁を入れる。

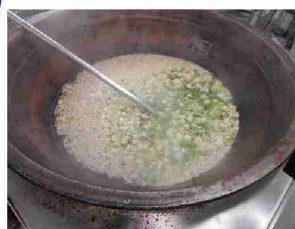
横浜市立森東小学校の給食

12月 2018

●献立名●

はいがごはん 牛乳 ツナそぼろ 五目豆 すまし汁

給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
だいず		10
鶏肉(小角)		8
にんじん	1cm角	8
ごぼう	1cm角	5
こんにゃく	1cm角	10
切り昆布		0.2
しょうゆ		2
砂糖		0.5
みりん		0.5
削り節・水		15

五目豆の作り方

- 1 だいずをやわらかくゆでる。
- 2 切り昆布をもどす。
- 3 だしをとる。
- 4 こんにゃくを切り、下ゆでする。
- 5 にんじん・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
- 6 だし汁に切り昆布を入れ、やわらかくなったら、鶏肉・ごぼう・にんじん・こんにゃく・調味料を入れ、煮えたら、だいずを入れ、煮含める。



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

7月 3日 (金)

横浜市立森東小学校の給食

Gブロック



【献立名】

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・チキンライス
の具
- ・コーンスープ
- ・ミックス
フルーツ



チキンライスの具の作り方

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
鶏肉(小角)		25	【チキンライスの具】 1 たまねぎ・にんじんを切る。 2 油を熱し、鶏肉を入れ、ワインを ふり入れ炒める。 3 たまねぎ・にんじんを入れよく炒め、 調味し、煮込む。 4 溶かしバターを入れる。
ワイン(白)		1	
たまねぎ	みじん	35	
にんじん	みじん	8	
米油		0.7	
トマトケチャップ		15	
トマトピューレー		8	
ウスターソース		1.5	
塩		0.5	
こしょう		0.01	
バター		0.2	