



横浜市立元街小学校の給食

ごはん 牛乳
ハンバーグてりやきソース
豚汁



豚汁		
材料	切り方	1人分 g
木綿豆腐	1 c m 角	15
豚肉		10
じゃがいも	7 mm いちょう	15
だいこん	5 mm いちょう	15
にんじん	3 mm いちょう	10
ねぎ	小口	10
こまつな	2 c m	9
ごぼう	さががき	6
こんにゃく	短冊	5
淡色辛みそ		6
赤色辛みそ		2
削り節・水		110

（給食室での作り方を紹介します）

- 1 だしをとる。
- 2 豆腐を切り、流水に通す。
- 3 こんにゃくを切り、下ゆでする。
- 4 こまつなを切り、下ゆでする。
- 5 ねぎ・にんじん・だいこん・じゃがいも・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
- 6 だし汁に豚肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- 7 ごぼう・だいこん・にんじん・じゃがいも・こんにゃくを入れる。
- 8 煮えたら豆腐・みそ・ねぎを入れる。
- 9 こまつなを入れる。



だいこんの皮をむきます



削り節でだしをとります



豚汁を作ります



豆腐を別容器に移し替えて調理室内に運びます



ハンバーグ（冷凍）をスチームコンベクションオーブンで加熱します



てりやきソースを作ります





ごはん 牛乳 サンマー丼の具 にらたまスープ りんご



サンマー丼の具

材料名	切り方	1人分 g
豚肉（細）		30
もやし		35
たまねぎ	うす	20
にんじん	せん	10
こまつな	2 c m	6
米油		0.7
しょうゆ		3.4
砂糖		0.2
食塩		0.2
こしょう		0.02
ごま油		0.3
でんぷん		2
チキンブイヨン		3
水		5

（給食室での作り方を紹介します）

- 1 チキンブイオンを別容器にあける。
- 2 こまつなを切り、ゆでる。
- 3 たまねぎ・にんじんを切る。
- 4 油を熱し、豚肉を炒め、にんじん・たまねぎ・もやしの順に炒める。
- 5 水・チキンブイオン・調味料を入れる。
- 6 水溶性でんぷんを入れる。
- 7 ごま油・こまつなを入れる。



野菜は流水で3回洗います



豆腐を別容器に移し替えて、調理室内に運びます



りんごの皮をおき1/8に切ります



機械や包丁を使い材料を切ります



肉に骨などが入っていないか、検品しています



こまつなをゆでます



サンマー丼の具を作ります



にらたまスープを作ります



卵を1個ずつ確認しながら割ります



元街小学校

September 9月 の給食

ナン 牛乳
カレービーンズシチュー
キャベツサラダ
ミックスフルーツ



カレービーンズシチュー		
材料	切り方	1人分 g
だいず（水煮）		37
豚肉		25
チーズ（角）		5
じゃがいも	1. 5 cm 角	35
たまねぎ	1. 5 cm 角	50
にんじん	1 cm 角	10
にんにく	みじん	0.1
米油		0.7
◆小麦粉		2.5
◆マーガリン		2.5
◆カレー粉		0.7
トマトケチャップ		1
中濃ソース		2
しょうゆ		1
食塩		0.65
水		50

作り方	※給食室での作り方を紹介しています。
1	だいずを別容器にあける。
2	にんじん・にんにく・たまねぎ・じゃがいもを切る。
3	カレーラーを作る。
4	釜に油を入れ、弱火でにんにくを炒め、たまねぎを入れてよく炒め、豚肉と1/3量のカレー粉・少量の塩を入れて炒める。
5	にんじん・じゃがいもを入れ、さらに炒め、水を入れて煮る。
6	煮えたらだいずを入れ、調味する。
7	ラーを入れ、弱火でよく煮込む。
8	チーズを入れる。

じゃがいもの芽を
取り除きます



ミックスフルーツを
作ります



フルーツの缶詰を
開けます

野菜は流水で
3回洗います



にんじんの皮を
むきます



キャベツサラダを
作ります



機械や包丁を使い、
野菜を切ります



カレービーンズシチュー
を作ります



カレーラーを
作ります





横浜市立元街小学校の給食



ごはん ぎゅうにゅう

かつおのごまみそあえ

おひたし すまし汁

●かつおのごまみそあえ	●おひたし
かつお（角）	もやし
45	40
凍り豆腐	にんじん
5	10
でんぷん	しょうゆ
6	0.9
揚げ油（米油）	塩
	0.15
ごま（白）	
3	
しょうが	●すまし汁
0.9	うずら卵（缶）
しょうゆ	18
1.5	ねぎ
砂糖	10
1.5	こまつな
甘みそ	9
6	えのきたけ
酒	5
1	しょうゆ
水	0.7
18	塩
	0.7
	削り節・だし昆布・水
	120

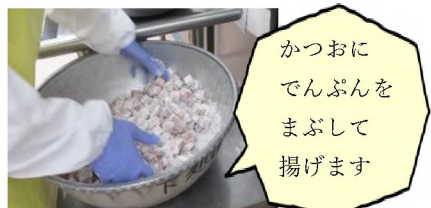
※給食室での作り方を紹介しています。



給食室をのぞいてみよう

野菜は流水で
3回洗います

ごまを炒ります

昆布・削り節で
だしをとりますかつおに
でんぷんを
まぶして
揚げますにんじんを
下ゆでします

すまし汁を作ります

かつおのごまみそあえ

- 1 しょうがをすり、汁にする。
- 2 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 3 ごまを炒って切りごまにする。
- 4 凍り豆腐・かつおにでんぷんをまぶし
油の温度160℃～170℃で揚げる。
- 5 調味料・水を煮立て、しょうが汁・
凍り豆腐・かつおを入れる。
- 6 ごまを入れる。

おひたし

- 1 にんじんを切り、下ゆでする。
- 2 もやしを下ゆでする。
- 3 調味料を煮立て、にんじん・もやしを入れる。

すまし汁

- 1 削り節・昆布でだしをとる。
- 2 うずら卵缶をザルにあける。
- 3 こまつなを切り、下ゆでする。
- 4 ねぎ・えのきたけを切る。
- 5 だし汁に、えのきたけを入れる。
- 6 うずら卵を入れ、煮えたら調味する。
- 7 ねぎを入れる。
- 8 こまつなを入れる。

かつおの
ごまみそあえを
作ります



横浜市立元街小学校の給食

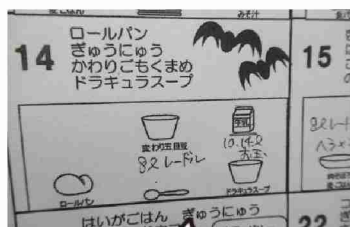


ツナそぼろの作り方

(給食室での作り方です)

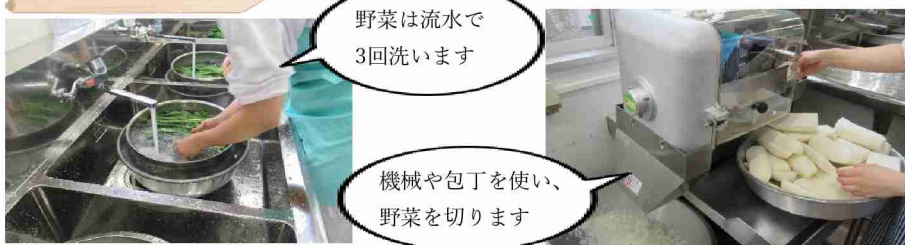
材料名	切り方	1人分(g)
まぐろ油漬(フレーク)		20
まぐろ水煮(フレーク)		20
凍り豆腐(細)		3
にんじん	みじん	10
しょうが	みじん	0.4
しょうゆ		1.8
砂糖		0.9
みりん		1
酒		0.9

- 1 まぐろ油漬をザルにあける。
- 2 まぐろ水煮をボールにあける。
(汁も使用する)
- 3 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 4 にんじん・しょうがを切る。
- 5 調味料・しょうが・にんじんを入れ
火にかける。煮立ったら、まぐろ水煮・
油漬・凍り豆腐を入れ、汁がなくなるまで
炒りつける。



読書週間に、学校独自の
献立を実施しています

給食室をのぞいてみよう



大学いもを作ります



横浜市立元街小学校の給食

2021年
6月



献立名

チキンライス（ごはん） 牛乳 クリームスープ メロン



チキンライスの具

材料名	切り方	1人分(g)
鶏肉		25
ワイン(白)		0.5
たまねぎ	みじん	55
にんじん	みじん	15
エリンギ	3 mm ちょう	5
米油		0.5
トマトケチャップ		20
トマトピューレー		5
ウスターソース		1.5
塩		0.3
こしょう		0.01

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 にんじん・たまねぎ・エリンギを切る。
- 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・にんじんを入れてよく炒め、エリンギを入れ調味し、煮込む。

肉に骨などが入っていないか、検品しています

きょうしつ
給食室をのぞいてみよう



メロンの種を取り除きます



機械や包丁を使い
野菜を切ります



チキンライスの具を作ります



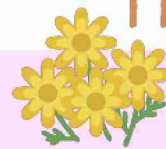
クリームスープを作ります



横浜市立元街小学校の給食

2020年

11月



献立名 麦ごはん 牛乳 ツナそぼろ みそ汁 大学いも



大学いも		
材料名	切り方	1人分(g)
さつまいも	乱	60
揚げ油（米油）		3
ごま（黒）		0.5
◆しょうゆ		0.6
◆砂糖		6
◆水		6

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 ごまを炒る。
- 2 さつまいもを切る。
- 3 たれを作る。
- 4 さつまいもを油の温度160℃で揚げる。
- 5 さつまいもが熱いうちに、たれをからめ、ごまをふる。

給食室の様子



野菜を切ります



削り節でだしをとります



さつまいもを切り、油で揚げます



ツナそぼろを作ります

みそ汁を作ります



大学いもを作ります



横浜市立元街小学校の給食

11月 2018

●献立名●

はいがごはん 牛乳 豚肉のごままぶし 呉汁 みかん



給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		40
こまつな	2cm	9
にんじん	せん	8
ごぼう	ささがき	8
しめじ	ほぐす	5
しょうが	みじん	1.2
つきこんにゃく	3cm	20
ごま(白)	切る	6
しょうゆ		4.9
砂糖		2.7
みりん		0.9
酒		1.8

豚肉のごままぶしの作り方

- 1 つきこんにゃくを切り、下ゆでする。
- 2 こまつなを切り、ゆでる。
- 3 にんじん・しょうが・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
- 4 しめじをほぐす。
- 5 ごまを切る。
- 6 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・しめじを入れ、汁がなくなるまで炒りつける。
- 7 ごまを入れる。
- 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

12月 5日 (月)

横浜市立元街小学校の給食

Gブロック



【献立名】

- ロールパン
- 牛乳
- 鶏肉とこまつなの
スパゲティ
- ひじきサラダ

鶏肉とこまつなのスパゲティ

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
スパゲティ		35	1 たまねぎ・エリンギ・にんにくを切る。
鶏肉	こま	25	2 こまつなを切り、ゆでる。
ワイン(白)		0.5	3 釜にオリーブ油を入れ、弱火でにんにく・
たまねぎ	うす	35	輪とうがらしを炒める。
こまつな	2cm	20	4 鶏肉を入れ、ワインをふり入れながら炒める。
エリンギ	四つ割うす切	5	5 たまねぎ・エリンギを炒め、調味する。
にんにく	みじん	0.5	6 スパゲティをかためにゆでる。
オリーブ油		0.7	7 スパゲティ・こまつなを入れる。
しょうゆ		2	
塩		0.8	
黒こしょう		0.02	
輪とうがらし		0.01	