

ロールパン 牛乳 バーベキューソース炒め

ゆでとうもろこし パスタスープ

7月



バーベキューソース炒め

材料名	切り方	1人分 g
牛肉		25
たまねぎ	うす	40
にんじん	せん	10
ピーマン	せん	5
にんにく	みじん	0.3
米油		0.7
トマトケチャップ		4
ウスターソース		2
しょうゆ		1
砂糖		0.3
食塩		0.1
こしょう		0.02
でんぷん		1

（給食室での作り方を紹介します）

- 1 ピーマンを切り、ゆでる。
- 2 にんじん・たまねぎ・にんにくを切る。
- 3 釜に油を入れ、弱火でにんにくを炒める。
- 4 牛肉を炒め、塩をふる。
- 5 たまねぎ・にんじんを入れ炒め、調味料を入れて、さらによく炒める。
- 6 水溶きでんぷんを入れる。
- 7 ピーマンを入れる。



野菜は流水で
3回洗います



肉が届いたら、品温を確認し、
専用容器に移し替えます



にんじん・
たまねぎの皮
をおきます



じゃがいもの皮を機械でおき、
芽は手作業で取り除きます



パスタスープを
作ります

機械や包丁を
使い、野菜を
切ります



とうもろこしを
ゆでます



バーベキュー
ソース炒めを
作ります



中丸小学校

の給食

12月



丸パン 牛乳
コロッケ
ボイルドキャベツ
ボルシチ

ボルシチ		
材料	切り方	1人分 g
豚肉		15
たまねぎ	うす	20
キャベツ	せん	20
ビーツ	せん	8
にんじん	せん	5
セロリ	みじん	3
にんにく	みじん	0.1
米白絞油		0.7
トマトピューレー		4
砂糖（上白）		0.8
穀物酢		1.2
ワイン（赤）		1
食塩		0.8
こしょう		0.02
豚ガラスープ（レトルト）		20
水		90



- 作り方 ※給食室での作り方を紹介しています。
- 1 豚ガラスープを別容器にあける。
 - 2 キャベツ・セロリ・にんじん・ビーツ・たまねぎ・にんにくを切る。
 - 3 釜に油を入れ、弱火でにんにくを炒め、豚肉を炒める。
 - 4 セロリ・たまねぎ・ビーツ・にんじんの順に入れ、炒める。
 - 5 水・豚ガラスープを入れ、アクをとりながら煮込む。
 - 6 キャベツを入れて調味し、煮る。



野菜は流水で3回洗います



肉に骨などが入っていないか、検品しています



たまねぎ・ビーツの皮をおきます



クラスごとにソースを配食します



ボルシチを作ります



機械を使って野菜を切ります



キャベツをゆでます

コロッケを揚げます



横浜市立中丸小学校の給食



ごはん ぎゅうにゅう

ぶたにくときりぼしだいこんのもの

つみれじる なつとう

●豚肉と	酒	0.3
切干しだいこんの煮物	でんぶん	0.5
豚肉	20 木綿豆腐	15
にんじん	10 だいこん	15
こまつな	8 にんじん	8
切干しだいこん	6 ねぎ	8
ごま（白）	2 わかめ（生）	2
米油	0.7 淡色辛みそ	6
しょうゆ	3.6 赤色辛みそ	1
砂糖	1.6 酒	0.5
みりん	1 削り節・水	120
水	5	
●つみれ汁	●納豆	
生つみれ	納豆	30
しょうが	しょうゆ	1.6
淡色辛みそ	みりん	0.6
	削り節・水	1.6

※給食室での作り方を紹介しています。

豚肉と切干しだいこんの煮物

- 1 切干しだいこんをもどし、切る。
- 2 こまつなを切り、ゆでる。
- 3 にんじんを切る。
- 4 ごまを切る。
- 5 油を熱し、豚肉・切干しだいこん・にんじんを炒め、水と調味料を入れて煮る。
- 6 ごま・こまつなを入れる。

つみれ汁

- 1 だしをとる。
- 2 豆腐を切り、流水に通す。
- 3 ねぎ・にんじん・だいこんを切る。
- 4 しょうがをすり、汁にする。
- 5 わかめを切る。
- 6 生つみれにしょうが汁・酒・みそ・でんぶんを混ぜる。
- 7 だし汁に生つみれをつみ入れ、アクをとり、にんじん・だいこんを入れ煮る。
- 8 煮えたら豆腐を入れ、調味し、ねぎ・わかめを入れる。

給食室をのぞいてみよう



機械や包丁を使い、
野菜を切ります

豚肉と切干しだいこんの煮物を作ります



つみれ汁を
作ります





横浜市立中丸小学校の給食



夏野菜のスパゲティの作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
スパゲティ		25
まぐろ油漬(フレーク)		30
トマト	1. 5 cm角	30
たまねぎ	うす	30
ズッキーニ	4 mm半月	20
なす	7 mm半月	15
ピーマン	せん	7
にんにく	みじん	0.3
オリーブ油		0.7
塩		1.3
こしょう		0.03
バジル(乾)		0.05

- 1 まぐろ油漬をザルにあける。
- 2 ピーマンを切り、ゆでる。
- 3 トマト・たまねぎ・ズッキーニ・なす・にんにくを切り、なすは水につける。
- 4 釜にオリーブ油を入れ、弱火でにんにくを炒め、たまねぎ・ズッキーニ・なすを炒め、トマトを入れ調味し、まぐろ油漬を入れる。
- 5 スパゲティをかためにゆでる。
- 6 スパゲティを入れバジルを入れる。
- 7 ピーマンを入れる。

スパゲティをゆでます



夏野菜のスパゲティを作ります

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

コーンサラダを作ります



給食室をのぞいてみよう

たまねぎの皮をむきます



機械や包丁を使い、材料を切ります



野菜は流水で3回洗います



調味料を量っておきます



横浜市立中丸小学校の給食



2021年



献立名

丸パン 牛乳 サーモンフライ クリームスープ



給食室をのぞいてみよう



野菜は流水で
3回洗います



にんじんの皮を
むきます



ソースを混ぜ合わせ
クラスごとの容器に
配食します



サーモンフライを
揚げます



クリームスープ
を作ります



クリームスープ

材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		7
キャベツ	短冊	30
たまねぎ	うす	30
にんじん	3 mm ちょう	15
こまつな	2 c m	9
スイートコーン(ホール)		8
米油		0.7
牛乳		20
豆乳		20
脱脂粉乳		2
塩		0.9
こしょう		0.01
豚ガラスープ		15
水		50

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 豚ガラスープを別容器にあける。
- 2 スイートコーン(ホール)をザルにあける。
- 3 こまつなを切り、下ゆでする。
- 4 キャベツ・たまねぎ・にんじんを切る。
- 5 油を熱し、豚肉・たまねぎ・にんじんを炒め、水・豚ガラスープ・キャベツを入れ、煮る。
- 6 煮えたらコーンを入れ、調味する。
- 7 牛乳・脱脂粉乳・豆乳を入れる。
- 8 こまつなを入れる。

横浜市立中丸小学校の給食



献立名 ごはん 牛乳 春巻 ゆで野菜 たっぷり野菜の担々スープ



給食室の様子

たっぷり野菜の担々スープ		
材料名	切り方	1人分(g)
豚肉（ひき）		10
キャベツ	短冊	25
にんじん	3mmいちょう	10
ねぎ	小口	10
こまつな	2cm	9
しめじ		5
しょうが	みじん	0.3
にんにく	みじん	0.2
はるさめ	3 c m	2
ごま油		0.5
トウバンジャン		0.2
◆ごま（白）		2
◆しょうゆ		1
◆酒		0.3
◆淡色辛みそ		3
塩		0.6
豚骨・水		110

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 豚骨でスープをとる。
- 2 しめじをほぐす。
- 3 こまつなを切り、下ゆでする。
- 4 キャベツ・ねぎ・にんじん・にんにく・しょうがを切る。
- 5 ごまをよく切り、しょうゆ・酒・みそとまぜておく。
- 6 はるさめをもどし、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、トウバンジャンを炒める。
- 8 豚肉・ねぎを炒め、スープを入れて煮立ったら、にんじんを加える。
- 9 しめじ・キャベツを入れ、煮えたら調味し、はるさめを入れる。
- 10 こまつなを入れる。



豚骨でスープをとります



野菜は流水で3回洗います



機械や包丁を使い、野菜を切ります



春巻を揚げます
中心まで火が通っているか、確認します



ゆで野菜をクラスごとの食缶に、秤で量って配食します



担々スープを作ります



横浜市立中丸小学校の給食

2019年



麦ごはん 牛乳 こんぶごはんの具 ゴーヤチャンプルー みそ汁



給食室の様子

ゴーヤチャンプルー		
材料名	切り方	1人分(g)
鶏卵		25
豚肉		15
もやし		35
にがうり	うす	15
にんじん	せん	10
にんにく	みじん	0.3
小町ふ		2
削り節		1
ごま油		0.7
しょうゆ		1.2
砂糖		0.6
酒		0.7
塩		0.5

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。
(塩もみの塩は分量外もの)
- 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。



横浜市立中丸小学校の給食



●献立名●

ごはん 牛乳 凍り豆腐のそぼろ煮 みそ汁 のりのつくだ煮



給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
凍り豆腐		10
豚肉(ひき)		15
にんじん	せん	10
こまつな	2cm	9
ねぎ	小口	8
米油		0.7
しょうゆ		3
砂糖		1.4
みりん		1
塩		0.2
でんぷん		1
削り節・水		30

凍り豆腐のそぼろ煮の作り方

- 1 だしをとる。
- 2 こまつなを切り、ゆでる。
- 3 にんじん・ねぎを切る。
- 4 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 5 釜に油を入れ、豚肉・にんじんを炒め、調味料・だし汁を入れ煮る。
- 6 にんじんが煮えたら、ねぎ・凍り豆腐を入れる。
- 7 煮えたら、水溶きでんぷんを入れ、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

6月8日（水）

横浜市立中丸小学校の給食

Aブロック



【献立名】

- ・ソフトフランス
- ・牛乳
- ・魚フライ
- ・ラタトゥイユ
- ・野菜スープ

野菜スープの作り方

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
豚肉	こま	10	1 豚骨でスープをとる。
じゃがいも	拍子木	15	2 パセリ・キャベツ・たまねぎ・にんじん・じゃがいもを切る。
キャベツ	短冊	20	3 スープに豚肉を加え、アクをとりながら煮る。
たまねぎ	うす切り	20	4 にんじん・たまねぎ・じゃがいもを入れ、煮えたらキャベツ・調味料を入れる。
にんじん	千切り	15	5 パセリを入れる。
パセリ	みじん	0.3	
塩		0.9	
こしょう		0.02	
コンソメ		2	
水		110	