



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。



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



昆布・削り節でだしをとります



こまつなを下ゆでします



もやしをゆでます



甘酢あえを作ります

肉そぼろを作ります



月見汁を作ります



中尾小学校

の給食

April
4月

チーズパン
牛乳
ペンネトマトソース
コーンサラダ



ペンネトマトソース		
材料	切り方	1人分 g
マカロニ（ペンネ）		30
まぐろ油漬（フレーク）		30
たまねぎ	みじん	45
トマト缶（カット）		40
にんにく	みじん	0.3
オリーブ油		0.7
トマトケチャップ		6
食塩		0.5
黒こしょう		0.03

作り方	※給食室での作り方を紹介しています。
1	トマト缶（カット）を汁ごと別容器にあける。
2	まぐろ油漬をザルにあける。
3	たまねぎ・にんにくを切る。
4	釜にオリーブ油を入れ、弱火でにんにくを炒め、たまねぎを炒め、カットトマト・調味料を入れ、よく煮込み、まぐろ油漬を入れる。
5	ペンネをかためにゆでる。
6	ソースにペンネを入れる。



野菜は流水で
3回洗います



野菜裁断機で
キャベツを
切ります

きゅうり、キャベツを加熱
処理し、流水で冷めます

※加熱処理とは・・・
湯の温度85℃以上で
30秒以上ゆでること



マカロニをゆでます



大きなミキサーで
ドレッシングを
作ります



ペンネ
トマトソース
を作ります

コーンサラダを
作ります



横浜市立中尾小学校の給食



はいがごはん

チキンカレー ごま酢あえ

プルーンはっこうにゅう

●チキンカレー		●ごま酢あえ	
鶏肉	20	きゅうり	20
じゃがいも	50	切干しだいこん	4
たまねぎ	60	ごま（白）	3
にんじん	15	しょうゆ	2.1
トマト（缶）	10	砂糖	2
しょうが	0.2	酢	2.8
にんにく	0.1	塩	0.1
米油	0.7	●プルーンはっこう乳	
小麦粉	8		200ml
マーガリン	7		
カレー粉	1		
トマトケチャップ	2		
中濃ソース	2		
ウスターソース	0.5		
しょうゆ	1.5		
塩	0.9		
水	70		

※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



たまねぎ・しょうがの皮をむきます

じゃがいもの芽を取り除きます



切干しだいこんをゆでます



カレールーを作ります



チキンカレーを作ります



チキンカレー

- 1 トマト缶（カット）を開缶する。
- 2 にんじん・たまねぎ・にんにく・しょうが・じゃがいもを切る。
- 3 カレールーを作る。
- 4 釜に油を入れ、弱火でにんにく・しょうがを炒め、たまねぎを入れてよく炒め、鶏肉と1/3量のカレー粉・少量の塩を加えて炒める。
- 5 にんじん・じゃがいもを入れ、さらに炒め、水を加えて煮込む。
- 6 煮えたら、調味料・カットトマトを入れる。
- 7 ルーを入れて弱火でよく煮込む。

ごま酢あえ

- 1 甘酢を作る。
- 2 切干しだいこんをもどして切り、再沸騰するまでゆでる。
- 3 ごまを炒って切りごまにする。
- 4 きゅうりを切り、加熱処理する。
- 5 切干しだいこんを甘酢であえ、30分程度つける。
- 6 配食直前にきゅうりの水をきり、ごまを入れあえる。



ごま酢あえを作ります





横浜市立中尾小学校の給食

献立名

麦ごはん
牛乳
いわしのかば焼き
ごまじょうゆあえ
みそ汁

いわしのかば焼きの作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
いわし		40
でんぷん		2
米粉		1
揚げ油(米油)		4
しょうが		0.6
しょうゆ		3.3
砂糖		3
みりん		1
でんぷん		0.3
水		10

- 1 しょうがをすり、汁にする。
- 2 たれを作る。
- 3 いわしにでんぷん・米粉をまぶし、油の温度160～170℃で揚げる。
- 4 いわしが熱いうちにたれをからめる。
(1人2枚)



油揚げを熱湯に通し
油抜きします



削り節でだしをとります



ごまを炒ります



いわしを揚げます



機械や包丁を使い、
材料を切ります



かば焼きのたれ
を作ります



ごまじょうゆあえ
を作ります



みそ汁を作ります

給食室をのぞいてみよう



野菜は流水で
3回洗います



横浜市立中尾小学校の給食

12月

2021年



献立名

ごはん 牛乳 変わりきんぴら つみれ汁



変わりきんぴら		
材料名	切り方	1人分(g)
さつまいも	短冊	15
豚肉		10
じゃがいも	せん	30
ごぼう	ささがき	8
にんじん	せん	8
つきこんにゃく	3 c m	8
ごま (白)		2
米油		0.5
しょうゆ		3
砂糖		1.3
酒		0.4
七味唐辛子		0.01
水		3

給食室をのぞいてみよう

さつまいもを熱湯に通し
油抜きします

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 さつまいもを油抜きし、切る。
- 2 つきこんにゃくを切り、下ゆでする。
- 3 にんじん・じゃがいも・ごぼうを切り、
ごぼうは水につける。
- 4 ごまを切る。
- 5 油を熱し、豚肉・ごぼう・
つきこんにゃく・にんじんを炒める。
- 6 水を入れ、煮えたらさつまいもを
入れ、調味する。
- 7 じゃがいもを入れる。
- 8 ごま・七味唐辛子を入れる。

機械や包丁を使い
材料を切ります

にんじん・だいこんの
皮をむきます

生つみれをだし汁の
中に摘み入れて、
つみれ汁を作ります

変わりきんぴらを作ります



横浜市立中尾小学校の給食

8月

2020年



献立名

カレーピラフ（はいがごはん） 牛乳 野菜サラダ



カレーピラフの具		
材料名	切り方	1人分(g)
鶏肉		30
たまねぎ	みじん	60
にんじん	みじん	15
エリンギ	粗みじん	5
米油		0.5
トマトケチャップ		3
ウスターソース		1.5
塩		0.6
カレー粉		0.5
野菜サラダ		
材料名	切り方	1人分(g)
キャベツ	せん	50
きゅうり	2mm輪	10
◇砂糖		1
◇酢		1.5
◇塩		0.3
◇こしょう		0.01

給食室の様子



野菜の皮をむき
洗います



野菜裁断機や
包丁で、野菜を
切ります



きゅうり、
キャベツを
加熱処理します



回転釜で
カレーピラフの具
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）

●カレーピラフの具の作り方

- 1 エリンギ・にんじん・たまねぎを切る。
- 2 油を熱し、1/3量のたまねぎを炒め、鶏肉を入れ炒める。
- 3 にんじん・残りのたまねぎ・エリンギを入れてさらに炒める。
- 4 調味料を入れて煮込む。

●野菜サラダの作り方

- 1 甘酢を作る。（◇の材料）
- 2 キャベツを切り、加熱処理する。
- 3 きゅうりを切り、加熱処理する。
- 4 配食直前にキャベツ・きゅうりの水をきり、甘酢であえる。

※加熱処理とは・・・湯の温度85℃以上で30秒以上ゆでること。

横浜市立中尾小学校の給食



ぶどうパン 牛乳 ツナとこまつなのスパゲティ かぶのスープ煮



ツナとこまつなのスパゲティ		
材料名	切り方	1人分(g)
スパゲティ		35
まぐろ油漬(ルー)		30
たまねぎ	うす	35
こまつな	2cm	15
しめじ		5
にんにく	みじん	0.5
オリーブ油		0.7
しょうゆ		2.5
塩		0.9
黒こしょう		0.02
輪とうがらし		0.01

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 まぐろ油漬をザルにあける。
- 2 しめじをほぐす。
- 3 こまつなを切り、ゆでる。
- 4 たまねぎ・にんにくを切る。
- 5 釜にオリーブ油を入れ、弱火で輪とうがらし・にんにくを炒める。
- 6 たまねぎ・しめじを炒め、まぐろ油漬を入れて、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。



横浜市立中尾小学校の給食

11月 2018

●献立名●

麦ごはん 牛乳 さけそぼろ 煮びたし かきたま汁



給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
さけフレーク(冷凍)		25
凍り豆腐(細)		2
にんじん	みじん	15
しめじ	ほぐす	5
しょうゆ		1.5
みりん		2.3
酒		2.5
塩		0.4
水		10

さけそぼろの作り方

- 1 さけフレークを解凍し、別容器にあける。
- 2 にんじんを切る。
- 3 しめじをほぐす。
- 4 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 5 水・調味料・にんじん・しめじを入れ、火にかける。
- 6 煮立ったら、さけ・凍り豆腐を入れ、汁けがなくなるまで炒りつける。



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

2月1日（月）

横浜市立中尾小学校の給食

Fブロック



【献立名】

- ・麦ごはん
- ・牛乳
- ・きつねうどん
- ・そばろ煮
- ・焼きのり



きつねうどんの作り方

給食の作り方です。参考に見てくださーいね。

材料	切り方	一人分 g	作り方
うどん(冷)		45	1 だしをとる。
鶏肉		20	2 うずら卵をザルにあける。
うずら卵		16	3 こまつなを切り、下ゆでする。
ねぎ	小口	8	4 ねぎ・にんじんを切る。
にんじん	せん	10	5 だし汁に鶏肉を入れ、アクを取りながら煮る。
こまつな	2cm	9	6 にんじんを入れ、煮えたら調味し、うずら卵を入れる。
しょうゆ		3.5	7 冷凍うどんを入れ、沸騰したら、ねぎを入れる。
みりん		1.7	8 こまつな・七味唐辛子を入れ、火を止める。
塩		0.6	(油揚げ)
七味唐辛子		0.01	1 油揚げを油抜きして 1/2 に切り、調味料・
削り節(薄)・水		130	'水で煮含める。
油揚げ	1/2	15	
しょうゆ		2	
砂糖		2	
水		10	