



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 水溶きでんぷんを入れる。
- 7 ごま油・こまつなを入れる。



野菜は流水で
3回洗います



たまねぎの皮をおきます



こまつなをゆでて
流水で冷まします



卵を割り、
溶きます



にらたまスープ
を作ります



サンマー丼の具
を作ります



別鍋でアレルギー
除去食を作ります



中田小学校

6月

の給食

ごはん
牛乳
いわしのかば焼き
甘酢あえ
とうがんのすまし汁



とうがんのすまし汁		
材料	切り方	1人分g
鶏肉		15
とうがん	1cm ちょう	25
ねぎ	小口	10
にんじん	せん	5
えのきたけ	2cm	5
しょうが		0.3
しょうゆ		0.5
食塩		0.7
削り節・水		110

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	とうがん・にんじん・ねぎ・えのきたけを切る。
3	しょうがをすり、汁にする。
4	だし汁に鶏肉を入れ、アクをとりながら煮る。
5	にんじん・とうがんを入れ煮えたら調味し、えのきたけ・ねぎを入れる。
6	しょうが汁を入れる。



野菜は流水で
3回洗います



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



いわしのかば焼き
を作ります



削り節でだし
をとります

甘酢あえを作ります



とうがんの
すまし汁を
作ります

横浜市立中田小学校の給食



ごはん ぎゅうにゅう

チンジャオロースー

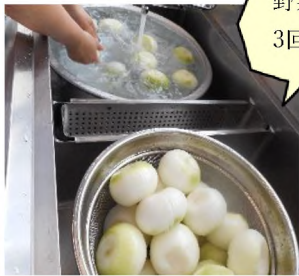
スーラータン

●チンジャオロースー	●スーラータン
豚肉（細）	鶏卵
しょうゆ	豚肉
酒	もやし
じゃがいも	たまねぎ
たまねぎ	にんじん
ピーマン	しょうゆ
しょうが	酢
にんにく	塩
米油	こしょう
しょうゆ	ラー油
砂糖	でんぷん
塩	豚ガラスープ
こしょう	水
ごま油	
でんぷん	
水	

※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回洗います機械や包丁を使い、
野菜を切ります卵を1個ずつ確認
しながら割りますピーマンを
ゆでますスーラータンを
作りますチンジャオロースー
を作ります



横浜市立中田小学校の給食



鶏ごぼう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)
鶏肉		15
油揚げ	せん	5
凍り豆腐(細)		2
ごぼう	さがき	15
にんじん	せん	10
さやいんげん	ななめ	3
米油		0.5
しょうゆ		2.2
砂糖		1.2
酒		1.5
塩		0.15
削り節・水		5

- 1 だしをとる。
- 2 油揚げを油抜きし、切る。
- 3 さやいんげんを切り、ゆでる。
- 4 にんじん・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
- 5 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 6 油を熱し、鶏肉を炒め、ごぼう・にんじんを入れ、炒める。
- 7 調味料・だし汁・油揚げ・凍り豆腐を入れ、煮含める。
- 8 さやいんげんを入れる。



給食室をのぞいてみよう



だいずをゆでます



削り節でだしをとります



さやいんげんをゆでます



みそ汁を作ります

とりごぼうごはんの具を作ります



ぶどう豆をクラスごとの食缶に秤で量って配食します



横浜市立中田小学校の給食

2021年
6月



献立名

麦ごはん 牛乳 豚肉のごままぶし とうがんのすまし汁 焼きのり



豚肉のごままぶし

材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		25
ごぼう	さがぎ	15
にんじん	せん	10
こまつな	2 c m	9
しょうが	みじん	1.2
つきこんにゃく	3 c m	20
ごま (白)		6
しょうゆ		5.5
砂糖		2
みりん		1
酒		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 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 ごまを切る。
- 5 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・にんじんを入れる。
- 6 ごま・こまつなを入れる。

給食室をのぞいてみよう

削り節でだしをとります



野菜は流水で3回洗います



ごぼう・しょうがの皮をむきます



機械や包丁を使い野菜を切ります



とうがんのすまし汁を作ります



豚肉のごままぶしを作ります



横浜市立中田小学校の給食

2020年



献立名 ごはん 牛乳 ハンバーグてりやきソース みそ汁



給食室の様子

みそ汁		
材料名	切り方	1人分(g)
もやし		35
にんじん	せん	5
こまつな	2 cm	9
えのきたけ	2 cm	5
小町ふ		2
淡色辛みそ		6
赤色辛みそ		2
削り節・水		120

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、えのきたけを切る。
- 3 こまつなを切り、下ゆでする。
- 4 小町ふを水でもどし、軽くしぼる。
- 5 だし汁ににんじん・もやしを入れ煮る。
- 6 煮えたらえのきたけを入れ、みそを入れる。
- 7 小町ふ・こまつなを入れる。

削り節で
だしをとります



てりやきソースを
作っています



みそ汁を
作っている
様子です



ハンバーグを
回転釜で蒸します
中まで温度が
上がっているか
確認します



横浜市立中田小学校の給食



親子丼（はいがごはん） 牛乳 みそ汁 黒みつかん



親子丼の具

材料名	切り方	1人分(g)
鶏卵		40
鶏肉		15
凍り豆腐(細)		3
たまねぎ	うす	35
にんじん	3mmいちょう	10
しょうゆ		4
砂糖		1.5
みりん		0.8
塩		0.3
削り節・水		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 だしをとる。
- 2 にんじん・たまねぎを切る。
- 3 凍り豆腐をもどす。
- 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。

給食室の様子



横浜市立中田小学校の給食



●献立名●

はいがごはん 牛乳 あじの干物 ごまじょうゆあえ 豚汁 焼きのり



給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		10
木綿豆腐	1cm角	10
じゃがいも	7mmいちょう	20
だいこん	5mmいちょう	15
にんじん	5mmいちょう	10
こまつな	2cm	9
ごぼう	ささがき	8
ねぎ	小口	5
淡色辛みそ		7
赤色辛みそ		2
削り節(薄)		1
水		110

豚汁の作り方

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

9月5日（月）

横浜市立中田小学校の給食 F ブロック



【献立名】

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・かつおのごまみそ
あえ
- ・とうがんの
すまし汁

とうがんのすまし汁の作り方

給食の作り方です。参考に見てみてくださいね。

材 料	切り方	一人分 g	作り方
鶏肉	小間	10	1 だしをとる。
とうがん	1cm ちょう	20	2 こまつなを切り、下ゆでする。
にんじん	せん	10	3 とうがん・にんじん・ねぎを切る。
こまつな	2cm	9	4 しょうがをすり、汁にする。
ねぎ	小口	5	5 だし汁に鶏肉を入れ、アクをとりながら煮る。
しょうが	汁	0.3	6 とうがんを入れ、煮えたらにんじんを入れる。
しょうゆ		0.8	7 ねぎを入れ、調味する。
酒		1	8 こまつなを入れる。
塩		0.9	
でんぷん		0.5	
削り節		1	
水		120	