



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
でんぶん		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げる。
- 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 水溶きでんぶんを入れる。
- 7 ごま油・こまつなを入れる。



野菜は流水で
3回洗います



りんごの皮をおき
1/8に切ります



肉に骨などが入っていないか、検品しています



卵を1個ずつ確認しながら割ります



にらたまスープ
を作ります



サンマー丼の具
を作ります



中山小学校

12月

December



の給食

ごはん 牛乳
肉じゃが
磯香あえ
だいずとじゃこの炒り煮

肉じゃが		
材料	切り方	1人分 g
豚肉		25
じゃがいも	2 c m 角	65
たまねぎ	くし	60
にんじん	乱	20
つきこんにゃく	3 c m	25
米油		0.7
しょうゆ		5.3
砂糖		2
みりん		1
酒		1.5
食塩		0.1
水		5



作り方	※給食室での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	にんじん・たまねぎ・じゃがいもを切る。
3	油を熱し、1/3量のたまねぎ・豚肉を炒め、にんじん・じゃがいも・つきこんにゃく・残りのたまねぎを入れ炒める。
4	調味料を加えてさらに炒め、水を加え煮くずれないように弱火で煮込む。



肉に骨などが入っていないか、検品しています



こんにゃくを下ゆでします



じゃがいもの芽を取り除きます



肉じゃがを作ります



だいずとじゃこの炒り煮を作ります



キャベツを下ゆでします



磯香あえを作ります

横浜市立中山小学校の給食

6月



はいがごはん

ベ이스ターズせいせいりょうカレー

ごま酢あえ プルーンはっこうにゅう

●ベ이스ターズ		塩	0.8
青星寮カレー		クミン	0.2
豚肉（厚）	40	チキンブイヨン	10
たまねぎ	70	水	80
にんじん	25	●ごま酢あえ	
しょうが	0.2	キャベツ	40
にんにく	0.1	きゅうり	10
米油	0.7	ごま（白）	3
小麦粉	8	しょうゆ	2.3
マーガリン	7	砂糖	1.3
カレー粉	1.1	酢	2.3
トマトケチャップ	1.5	塩	0.1
中濃ソース	2	●プルーンはっこう乳	
ウスターソース	2		200ml
しょうゆ	0.5		
砂糖	0.1		
ワイン（赤）	2		

※給食室での作り方を紹介しています。

ベ이스ターズ青星寮カレー

- 1 チキンブイヨンを別容器にあける。
- 2 にんじん・たまねぎ・にんにく・しょうがを切る。
- 3 カレールーを作る。
- 4 釜に油を入れ、たまねぎをあめ色になるまで炒める。
- 5 釜に油を入れ、弱火でしょうが・にんにくを炒め、豚肉と1/3量のカレー粉・少量の塩を加えて炒める。
- 6 にんじんを入れ、さらに炒め、水・チキンブイヨン・炒めたたまねぎを入れて煮込む。
- 7 煮えたら調味料を入れる。
- 8 ルーを入れて弱火で煮込む。

ごま酢あえ

- 1 甘酢を作る。
- 2 きゅうり・キャベツを切り、加熱処理する。
- 3 ごまを炒って、切りごまにする。
- 4 配食直前に野菜の水をきり、甘酢・ごまを入れあえる。

にんじんを

星形に抜きます

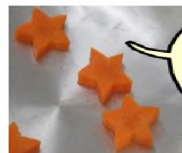
ごま酢あえを
作ります

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



キャベツ、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秒以上ゆでることたまねぎをあめ色に
なるまでよく炒めますベ이스ターズ青星寮
カレーを作ります



横浜市立中山小学校の給食



肉じゃがの作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		25
じゃがいも	2cm角	65
たまねぎ	くし	50
にんじん	乱	15
しらたき	3cm	20
米油		0.7
しょうゆ		5.5
砂糖		2
みりん		1
塩		0.1
水		5

- 1 しらたきを切り、下ゆでする。
- 2 にんじん・たまねぎ・じゃがいもを切る。
- 3 油を熱し、1/3量のたまねぎ・豚肉を炒め、にんじん・じゃがいも・しらたき、残りのたまねぎを入れ炒める。
- 4 調味料を加えてさらに炒め、水を加え煮くずれないように弱火で煮込む。



給食室をのぞいてみよう

肉に骨などが入っていないか、検品しています



たまねぎの皮をむきます



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



だいずとじゃこの炒り煮を作ります

肉じゃがを作ります

きゅうりの梅肉あえを作ります



横浜市立中山小学校の給食



2021年



献立名

はいがごはん 牛乳 肉そぼろ 磯香あえ つみれ汁



つみれ汁		
材料名	切り方	1人分(g)
生つみれ		18
しょうが		0.6
淡色辛みそ		0.3
酒		0.3
でんぷん		0.5
だいこん	5 mm ちょう	30
ねぎ	小口	10
にんじん	5 mm ちょう	10
わかめ(生)	2 c m	2
淡色辛みそ		4
赤色辛みそ		2
削り節・水		110

きょうはくしつ
給食室をのぞいてみよう



肉に骨などが
入っていないか、
検品しています

生つみれに調味料等を
混ぜて、汁につみ入れて
いきます



野菜を切ります



キャベツを下ゆでします



磯香あえを作ります



つみれ汁を作ります



作り方

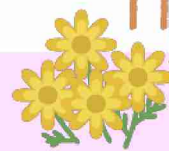
(給食室で実際に行っている作り方を紹介しています)

- 1 だしをとる。
- 2 ねぎ・にんじん・だいこんを切る。
- 3 しょうがをすり、汁にする。
- 4 わかめを切る。
- 5 生つみれにしょうが汁・酒・でんぷん・みそを入れて混ぜる。
- 6 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。
- 7 煮えたら、みそ・ねぎ・わかめを入れる。

横浜市立中山小学校の給食

2020年

11月



献立名 秋味ごはん（麦ごはん）牛乳 煮びたし かきたま汁



秋味ごはんの具

材料名	切り方	1人分(g)
さけ(冷フレーク)		30
凍り豆腐(細)		3
ごぼう	さがき	10
にんじん	みじん	5
しめじ		5
米油		0.5
しょうゆ		2.5
砂糖		1
みりん		1
酒		1.5
塩		0.45
水		10

給食室の様子



野菜は流水で
3回洗います



野菜を切ります



昆布と削り節で
だしをとります



卵を1つずつ確認
しながら割ります



秋味ごはんの具
を作ります



かきたま汁を
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 しめじをほぐし、にんじん・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
- 2 さけフレークを解凍し、別容器にあける。
- 3 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 4 油を熱し、にんじん・ごぼうを炒め、調味料・水・凍り豆腐・しめじを入れて煮る。
- 5 さけを入れて煮含める。

横浜市立中山小学校の給食

2019年



ナン 牛乳 カレービーンズシチュー アスパラガスのソテー アイスcream



カレービーンズシチュー

材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		20
だいず		17
じゃがいも	1 cm角	45
たまねぎ	1 cm角	45
にんじん	8mm角	15
にんにく	みじん	0.1
米油		0.7
◆小麦粉		2
◆マーガリン		2
◆カレー粉		0.8
トマトケチャップ		1
中濃ソース		2
しょうゆ		1
塩		0.8
水		40

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 だいずをやわらかくゆでる。
- 2 にんじん・にんにく・たまねぎ・じゃがいもを切る。
- 3 カレールーを作る。
- 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 ルーを入れ、弱火でよく煮込む。



横浜市立中山小学校の給食

5月

●献立名●

はいがごはん 牛乳 親子丼の具 みそ汁

給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
鶏卵		35
鶏肉		20
凍り豆腐(細)		5
たまねぎ	うす	40
にんじん	いちよう	10
糸みつば	2cm	3
しょうゆ		4
砂糖		1.4
みりん		1
塩		0.35
削り節・水		5

親子丼の具の作り方

- 1 だしをとる。
- 2 糸みつば・にんじん・たまねぎを切る。
- 3 凍り豆腐をもどし、軽くしぼる。
- 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。
- 8 糸みつばを入れる。

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10日（木）

横浜市立中山小学校の給食

Cブロック



【献立名】

- ・麦ごはん
- ・牛乳
- ・豚肉と里芋のおろし煮
- ・みそ汁
- ・ごま塩



豚肉と里芋のおろし煮の作り

給食の作り方です。参考してみてくださいね。

材料	切り方	一人分 g	作り方
豚肉		35	1 だしをとる。
さといも	乱	35	2 たまねぎ・にんじんを切る。
たまねぎ	角	30	3 さといもを切り、下ゆでする。
だいこん	おろす	20	4 だいこんを切り、加熱処理をする。
にんじん	乱	10	5 だいこんに、分量の一部のだしを加え、ミキサーにかける。
米油		0.7	6 油を熱し、たまねぎを炒め豚肉・にんじんを炒め、だしを加え煮る。
しょうゆ		2.5	7 さといもと調味料を加える。
砂糖		0.5	8 だいこんおろしを加えて煮て、水溶きでんぷんでとろみをつける。
みりん		0.7	
食塩		0.2	
でんぷん		0.5	
削り節(薄)・水		15	