

麦ごはん 牛乳 豚肉と野菜のしょうが炒め みそ汁 納豆



豚肉と野菜のしょうが炒め

材料名	切り方	1人分 g
豚肉		25
たまねぎ	うす	45
キャベツ	短冊	35
こまつな	2 c m	9
にんじん	せん	7
しょうが	みじん	1.5
米油		0.7
しょうゆ		3
みりん		1
酒		1
食塩		0.1
でんぷん		1
水		1.5

（給食室での作り方を紹介します）

- 1 こまつなを切り、ゆでる。
- 2 キャベツを切り、下ゆでする。
- 3 にんじん・たまねぎ・しょうがを切る。
- 4 釜に油を入れ、弱火でしょうがを炒め、豚肉・たまねぎ・にんじんを炒める。
- 5 キャベツを入れて、調味する。
- 6 水溶性でんぷんを入れる。
- 7 こまつなを入れる。



たまねぎの皮をむきます

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



じゃがいもの芽を取り除きます



クラスごとに牛乳・納豆を詰め替えます



削り節でだしをとります



豚肉と野菜のしょうが炒めを作ります



みそ汁を作ります



根岸小学校

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。



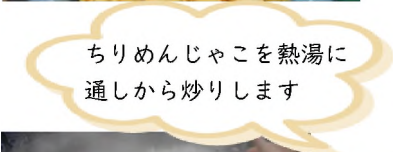
じゃがいもの芽を取り除きます



肉に骨などが入っていないか、検品しています



調味料を量ります



ちりめんじゃこを熱湯に通してから炒ります



キャベツを下ゆでします



だいずとじゃこの炒り煮を作ります



磯香あえを作ります



肉じゃがを作ります



横浜市立根岸小学校の給食

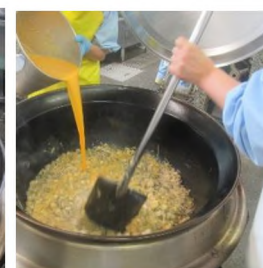


給食室をのぞいてみよう

しょうがの皮をむきます

野菜は流水で
3回洗います

削り節でだしをとります

卵を1個ずつ確認
しながら割りますゴーヤチャンプルー
を作りますシシジャーシーの
具を作ります

むぎごはん りゅうにゅう

シシジャーシーのぐ

ゴーヤチャンプルー すましじる

●シシジャーシーの具		にんにく	0.2
豚肉	25	小町ふ	2
ごぼう	10	削り節	0.3
にんじん	10	ごま油	0.7
しょうが	0.6	しょうゆ	1
糸昆布	1	砂糖	0.3
米油	0.5	酒	0.5
しょうゆ	2.8	塩	0.3
砂糖	0.8		
みりん	1	●すまし汁	
酒	0.6	木綿豆腐	20
塩	0.1	にんじん	8
削り節・水	8	ねぎ	8
		しょうゆ	1.2
●ゴーヤチャンプルー		酒	1
鶏卵	20	塩	0.6
豚肉	15	削り節・水	120
もやし	25		
にがうり	7		

※給食室での作り方を紹介しています。

シシジャーシーの具

- 1 だしをとる。
- 2 糸昆布をもどし切る。（もどし汁も使用する）
- 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 釜に油を入れ、弱火でしょうがを炒め、豚肉を炒める。
- 5 ごぼう・にんじんを炒め、糸昆布を入れる。
- 6 だし汁・調味料を入れて煮る。（汁が少し残る程度）

ゴーヤチャンプルー

- 1 にがうり・にんにくを切り、にがうりは塩もみしてから、下ゆでする。
- 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 釜にごま油を入れ、弱火でにんにくを炒め、豚肉・もやし・にがうりを入れ、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。

すまし汁

- 1 だしをとる。
- 2 豆腐を切り、流水に通す。
- 3 ねぎ・にんじんを切る。
- 4 だし汁ににんじんを入れて、煮えたら調味する。
- 5 豆腐を入れる。
- 6 ねぎを入れる。

すまし汁を
作ります



横浜市立根岸小学校の給食



沢煮椀の作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
豚肉(細)		10
だいこん	せん	8
にんじん	せん	8
えのきたけ	2 c m	8
みずな	3 c m	5
しょうが		0.3
しょうゆ		1
塩		0.7
でんぶん		0.5
削り節・水		120

- 1 だしをとる。
- 2 えのきたけ・みずな・にんじん・だいこんを切る。
- 3 しょうがをすり、汁にする。
- 4 だし汁に豚肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- 5 だいこん・にんじんを入れる。
- 6 煮えたらえのきたけを入れ調味し、水溶きでんぶんを入れる。
- 7 しょうが汁・みずなを入れる。

給食室をのぞいてみよう



にんじんの皮をむきます

野菜は流水で3回洗います



キャベツをゆめます



即席漬を作ります



凍り豆腐・かつおにでんぶんをまぶして揚げます



沢煮椀を作ります



横浜市立根岸小学校の給食

2021年
10月



献立名

はいがごはん 牛乳 ツナそぼろ おひたし 呉汁



呉汁		
材料名	切り方	1人分(g)
だいず(水煮)		20
油揚げ	短冊	5
だいこん	5 mm ちょう	15
ねぎ	小口	10
ごぼう	さがぎ	10
にんじん	3 mm ちょう	8
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 だいずを別容器にあける。
- 2 だしをとる。
- 3 油揚げを油抜きし、切る。
- 4 ねぎ・にんじん・だいこん・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
- 5 だいずをミキサーですりつぶす。
- 6 だし汁にごぼう・にんじん・だいこんを入れ煮る。
- 7 煮えたら油揚げを入れ、だいず・みそ・ねぎを入れる。

給食室をのぞいてみよう



野菜は流水で
3回洗います

だいこん・にんじんの皮をむきます



ほうれんそうをゆでます



ツナそぼろを
作ります



まぐろ油漬の袋を
あけます



おひたしを
作ります



油揚げを熱湯に通し
油抜きします



呉汁を作ります



横浜市立根岸小学校の給食

2020年



献立名 麦ごはん 牛乳 豚肉と野菜のしょうが炒め ジャガイものそぼろ煮



豚肉と野菜のしょうが炒め		
材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		35
キャベツ	短冊	50
たまねぎ	うす	30
こまつな	2 c m	9
にんじん	せん	7
しょうが	みじん	2
米油		0.7
しょうゆ		3
みりん		1
酒		1
塩		0.2
でんぷん		1
水		1.5

給食室の様子



こまつなの根を切り
落とし、洗います



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 キャベツを切り、下ゆでする。
- 2 こまつなを切り、ゆでる。
- 3 にんじん・たまねぎ・しょうがを切る。
- 4 釜に油を入れ、弱火でしょうがを炒め、豚肉・たまねぎ・にんじんを炒める。
- 5 キャベツを入れて、調味する。
- 6 水溶きでんぷんを入れる。
- 7 こまつなを入れる。



キャベツを切り、
下ゆでします



ジャガイものそぼろ煮を
作ります

豚肉と野菜の
しょうが炒めを
作ります



横浜市立根岸小学校の給食



●献立名●

はいがごはん 牛乳 肉そぼろ 磯香あえ つみれ汁



給食室の様子



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	5mmいちよう	30
ねぎ	小口	10
にんじん	5mmいちよう	10
わかめ(生)	2cm	2
淡色辛みそ		4
赤色辛みそ		2
削り節・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 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・みそ・でんぷんを入れて混ぜる。
- 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 みそ・ねぎ・わかめを入れる。



横浜市立根岸小学校の給食



●献立名●

麦ごはん 牛乳 いわしのかば焼き 即席漬 みそ汁



給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
いわし		40
でんぷん		3
揚げ油(米油)		
◆しょうが	汁	0.6
◆しょうゆ		4
◆砂糖		3
◆みりん		1
◆でんぷん		0.2
◆水		10

いわしのかば焼きの作り方

- 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。

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24日（月）

横浜市立根岸小学校の給食

Gブロック



【献立名】

- ・ソフトフランス
- ・牛乳
- ・ミートボール
トマトソース
- ・野菜のスープ煮
- ・ミックスフルーツ



野菜のスープ煮の作り方

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
じゃがいも	2cm 角	60	1 豚骨でスープをとる。
たまねぎ	2cm 角	50	2 にんじん・たまねぎ・じゃがいも・キャベツを切る。
キャベツ	短冊	30	3 スープににんじん・たまねぎ・じゃがいもを入れ、煮る。
にんじん	1cm いちょう	15	4 野菜が煮えたら調味し、キャベツを加える。
塩		1	
黒こしょう		0.02	
豚骨・水		70	