



はいがごはん 牛乳 タッカルビ はるさめスープ



タッカルビ

材料名	切り方	1人分 g
鶏肉		30
さつまいも	1cm ちょう	40
たまねぎ	うす	40
キャベツ	短冊	40
しょうが	みじん	0.5
にんにく	みじん	0.2
米油		0.7
しょうゆ		4.3
砂糖		1
食塩		0.1
コチジャン		1.5
ごま油		0.3
チキンブイヨン		1

（給食室での作り方を紹介します）

- 1 チキンブイヨン进行別容器にあげる。
- 2 キャベツを切り、下ゆです。
- 3 たまねぎ・にんにく・しょうが・さつまいもを切り、さつまいもは水につける。
- 4 釜に油を入れ、弱火でにんにく・しょうがを炒め、鶏肉を炒める。
- 5 たまねぎ・さつまいもを炒める。
- 6 チキンブイヨンを入れる。
- 7 材料が煮えたら、調味する。
- 8 キャベツを入れる。
- 9 ごま油を入れる。

キャベツを下ゆでします



はるさめスープを作ります



タッカルビを作ります



クラスごとの食缶に秤で量って配食します



新治小学校

April
4月

の給食

ごはん
牛乳
親子煮
即席漬
ふりかけ



親子煮		
材料	切り方	1人分 g
鶏卵		40
鶏肉		20
凍り豆腐		3
じゃがいも	1cm ちょう	35
たまねぎ	うす	50
にんじん	3mm ちょう	12
系みつば	2cm	3
米油		0.7
しょうゆ		5
砂糖		1.5
みりん		1
食塩		0.3
削り節・水		10

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	系みつば・にんじん・たまねぎ・じゃがいもを切る。
3	凍り豆腐をもどし、しぼる。
4	鶏卵を割る。
5	油を熱し、鶏肉・にんじんを炒める。
6	じゃがいもを炒める。
7	だし汁・調味料を入れ、たまねぎ・凍り豆腐を入れて煮る。
8	鶏卵をといて流し入れ、静かにへらをいれる。
9	系みつばを入れる。



たまねぎの皮をむきます



野菜は流水で3回洗います



ちりめんじゃこを熱湯に通し、から炒りします



キャベツを加熱処理します



卵を1個ずつ確認しながら割ります



※加熱処理とは・・・
湯の温度85℃以上で30秒以上ゆでること



親子煮を作ります



即席漬を作ります



別鍋でアレルギー除去食を作ります





横浜市立新治小学校の給食



むぎごはん りゅうにゅう

ツナそぼろ みそしる

だいがくいも

●ツナそぼろ		●みそ汁	
まぐろ油漬(ﾌﾚｰｸ)	20	だいこん	25
まぐろ水煮(ﾌﾚｰｸ)	20	たまねぎ	15
凍り豆腐(細)	3	こまつな	9
にんじん	12	淡色辛みそ	6
しょうが	0.4	赤色辛みそ	2
しょうゆ	1.9	削り節・水	120
砂糖	1		
みりん	1	●大学いも	
酒	0.9	さつまいも	60
		揚げ油(米油)	
		ごま(黒)	0.5
		しょうゆ	0.6
		砂糖	6
		水	6

※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

大学いもを作ります

削り節で
だしをとります

ツナそぼろ

- 1 まぐろ油漬をザルにあける。
- 2 まぐろ水煮をボールにあける。
(汁も使用する)
- 3 にんじん・しょうがを切る。
- 4 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 5 調味料・しょうが・にんじんを入れ火にかける。
煮立ったら、まぐろ水煮・油漬・凍り豆腐を入れ、
汁がなくなるまで炒りつける。

みそ汁

- 1 だしをとる。
- 2 こまつなを切り、下ゆでする。
- 3 だいこん・たまねぎを切る。
- 4 だし汁にだいこん・たまねぎを入れ、煮る。
- 5 みそを入れる。
- 6 こまつなを入れる。

大学いも

- 1 さつまいもを切る。
- 2 たれを作る。
- 3 ごまを炒る。
- 4 さつまいもを油の温度160℃で揚げる。
- 5 さつまいもが熱いうちにたれ・ごまをからめる。

ツナそぼろを
作りますみそ汁を
作ります



横浜市立新治小学校の給食



中華丼の具の作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		20
うずら卵(缶)		18
むきえび		15
酒		1
いか(短冊)		10
酒		1
キャベツ	短冊	40
たまねぎ	うす	30
にんじん	短冊	10
チンゲンサイ	2cm	8
しょうが	みじん	0.5
米油		0.7
しょうゆ		2.7
砂糖		0.4
塩		1
こしょう		0.02
ごま油		0.2
でんぷん		3
水		25

- 1 うずら卵缶をザルにあける。
- 2 キャベツ・チンゲンサイ(葉ともに分ける)・にんじん・たまねぎ・しょうがを切る。
- 3 むきえび・いかを解凍し、酒につける。
- 4 釜に油を入れ、弱火でしょうがを炒め、豚肉を炒める。にんじん・たまねぎの順に炒め、チンゲンサイのもと・キャベツを加え、炒める。
- 5 むきえび・いかを入れ、火が通ったら水を入れ、うずら卵・調味料・チンゲンサイの葉を入れる。
- 6 水溶きでんぷんを入れる。
- 7 ごま油を入れる。



給食室をのぞいてみよう



たまねぎの皮をむきます



野菜は流水で3回洗います



中華丼の具を作ります

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



中華あえを作ります



小鍋でアレルギー除去食を作ります

横浜市立新治小学校の給食



2021年



献立名

ごはん 牛乳 チリコンカーン かんぴょうのソテー



かんぴょうのソテー		
材料名	切り方	1人分(g)
キャベツ	短冊	30
スイートコーン(ホール)		10
かんぴょう	2 c m	3
にんにく	みじん	0.2
米油		0.5
しょうゆ		0.3
塩		0.25
黒こしょう		0.02

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 かんぴょうをもどして切り、ゆでる。
- 2 スイートコーン(ホール)をザルにあげる。
- 3 キャベツ・にんにくを切り、キャベツは下ゆでする。
- 4 釜に油を入れ、弱火でにんにくを炒める。
- 5 かんぴょう・キャベツ・コーンを加え、調味する。

きょうしつ 給食室をのぞいてみよう



にんにく・たまねぎの皮をむきます



だいずをゆでます

かんぴょうのソテーを作ります



かんぴょうを切ります



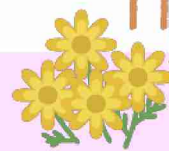
チリコンカーンを作ります



横浜市立新治小学校の給食

2020年

11月



献立名 ごはん 牛乳 豆じゃが つみれ汁



つみれ汁		
材料名	切り方	1人分(g)
◆生つみれ		20
◆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いちょう	20
はくさい	短冊	15
ねぎ	小口	8
にんじん	5mmいちょう	8
淡色辛みそ		4.5
赤色辛みそ		1
削り節・水		110

給食室の様子



生つみれに調味料を入れて混ぜます



豆じゃがを作ります



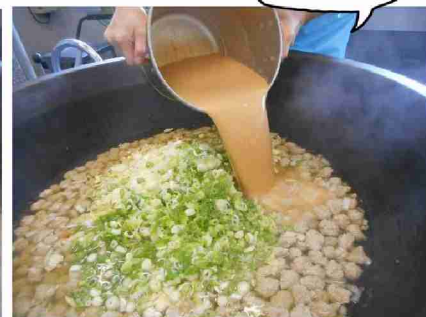
調味料を量っておきます



だし汁に生つみれをつみ入れます



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 はくさいを葉とともにわけて切る。
- 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 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・はくさいのもとを入れ煮る。
- 7 みそ・ねぎ・はくさいの葉を入れる。



横浜市立新治小学校の給食

2019年



ごはん 牛乳 魚のあんかけ 即席漬 さつまい



さつまい

材料名	切り方	1人分(g)
鶏肉		10
油揚げ	短冊	5
さつまいも	7mmいちょう	20
だいこん	5mmいちょう	10
にんじん	5mmいちょう	10
ごぼう	ささがき	8
ねぎ	小口	7
こんにゃく	短冊	10
淡色辛みそ		6
赤色辛みそ		2
削り節・水		110

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 だしをとる。
- 2 油揚げを油抜きし、切る。
- 3 こんにゃくを切り、下ゆでする。
- 4 ねぎ・にんじん・だいこん・さつまいも・ごぼうを切り、さつまいも・ごぼうは水につける。
- 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・ごぼう・だいこん・こんにゃく・さつまいもを入れる。
- 7 煮えたら油揚げを入れ、みそ・ねぎを入れる。



横浜市立新治小学校の給食

5月

●献立名●

ココアブレッド 牛乳 マカロニのクリーム煮 キャベツサラダ メロン



給食室の様子

材料名	切り方	1人分(g)
◆マカロニ		25
◆ゆで塩		0.3
鶏肉		20
たまねぎ	うす	45
にんじん	5mmいちょう	10
パセリ	みじん	0.3
米油		0.7
◆小麦粉		2
◆バター		2
牛乳		20
豆乳		20
脱脂粉乳		5
粉チーズ		1
塩		0.9
こしょう		0.02
水		30

マカロニのクリーム煮の作り方

- 1 パセリ・にんじん・たまねぎを切る。
- 2 マカロニをかためにゆでる。
- 3 ホワイトルーを作る。
- 4 油を熱し、鶏肉・たまねぎ・にんじんを炒め、水を入れて煮る。
- 5 煮えたら調味する。
- 6 ルーを入れ、牛乳と溶いた脱脂粉乳・豆乳を入れる。
- 7 マカロニ・粉チーズ・パセリを入れる。

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。



2月4日（木）

横浜市立新治小学校の給食

D ブロック



【献立名】

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・はくさいの
中華炒め
- ・ワンタン
スープ



はくさいの中華炒めの作り方

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		30	1 はくさいを葉ともとに分けて切る。
はくさい	短冊	40	2 チンゲンサイを葉ともとに分けて切る。
チンゲンサイ	2cm	15	3 ねぎを切る。
ねぎ	ななめ	10	4 はるさめをかためにゆで、切る。
はるさめ	3cm	2	5 ごま油を熱し、豚肉を炒め、ねぎ・はくさいのもと・チンゲンサイのものと順に炒める。
ごま油		0.7	
しょうゆ		1.5	
塩		0.55	6 はくさいの葉・チンゲンサイの葉・はるさめを入れ、調味する。
黒こしょう		0.01	
でんぷん		0.5	7 水溶きでんぷんでとろみをつけ、火を止める。
水		5	