



あげパン 牛乳 野菜のスープ煮 しらぬひ チーズ



野菜のスープ煮

材料名	切り方	1人分 g
豚肉（厚）		20
じゃがいも	2 c m 角	50
たまねぎ	2 c m 角	45
キャベツ	短冊	35
にんじん	小さめ乱	15
しょうゆ		0.4
酒		1
食塩		0.8
黒こしょう		0.02
チキンブイヨン		15
水		55

（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 キャベツ・にんじん・たまねぎ・じゃがいもを切る。
- 3 水に豚肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- 4 チキンブイオン・にんじん・たまねぎ・じゃがいもを入れる。
- 5 煮えたらキャベツを入れ、調味する。



野菜は流水で3回洗います



しらぬひを1/4に切ります



たまねぎの皮をむきます



肉に骨などが入っていないか、検品しています



クラスごとにチーズを詰め替えます

あげパンを作ります



野菜のスープ煮を作ります



西本郷小学校

April 4月 の給食

ロールパン
牛乳
変わり五目豆
茎わかめスープ
晩柑



変わり五目豆		
材料	切り方	1人分g
だいず（水煮）		37
豚肉		20
凍り豆腐		3
じゃがいも	1.5cm角	45
米油（揚）		
にんじん	1cm角	10
ピーマン	1cm角	5
こんにゃく	1cm角	15
米油		0.5
しょうゆ		5
砂糖		2
みりん		1
水		25

作り方	※給食室での作り方を紹介しています。
1	だいずを別容器にあける。
2	こんにゃくを切り、下ゆでする。
3	ピーマンを切り、ゆでる。
4	にんじんを切る。
5	じゃがいもを切り、油の温度160℃で揚げる。
6	凍り豆腐をもどし、しぼる。
7	油を熱し、豚肉を炒め、にんじん・こんにゃくを入れて炒める。
8	調味料・水を入れ、にんじんが煮えたら、凍り豆腐・だいずを入れて煮る。
9	材料に味がしみたら、じゃがいもを入れる。
10	ピーマンを入れる。



横浜市立西本郷小学校の給食



10月



ごはん ぎゅうにゅう

サンマーどんのぐ

にらたまスープ りんご

●サンマー丼の具

豚肉（細）	20
もやし	35
たまねぎ	20
にんじん	10
こまつな	6
米油	0.7
しょうゆ	3
砂糖	0.2
塩	0.2
こしょう	0.02
ごま油	0.3
でんぶん	2
豚ガラスープ	3
水	5

●にらたまスープ

豚肉	20
木綿豆腐	20
鶏卵	15
にら	7
はるさめ	2
しょうゆ	1.5
酒	0.3
塩	0.7
黒こしょう	0.02
でんぶん	1
ごま油	0.3
豚ガラスープ	15
水	100
●りんご	1/8個

※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

りんごの皮をむき
1/8に切りますにんじんの皮を
むきます機械や包丁を使い、
野菜を切ります

サンマー丼の具

- 1 豚ガラスープを別容器にあける。
- 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・豚ガラスープ・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。

にらたまスープ

- 1 豆腐を切り、流水に通す。
- 2 豚ガラスープを別容器にあける。
- 3 にらを切る。
- 4 はるさめをもどし、切る。
- 5 鶏卵を割る。
- 6 水・豚ガラスープに豚肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- 7 調味料、豆腐・はるさめを入れて、水溶きでんぶんを入れる。
- 8 鶏卵をといて流し入れ、にら・ごま油を入れる。

サンマー丼の具
を作りますにらたまスープを
造ります



横浜市立西本郷小学校の給食



つみれ汁の作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
生つみれ		15
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	8mmいちょう	20
はくさい	短冊	15
ねぎ	小口	10
にんじん	5mmいちょう	8
淡色辛みそ		5
赤色辛みそ		2
削り節・水		110

給食室をのぞいてみよう



だいこんの皮をむきます

野菜は流水で
3回洗います



削り節でだしをとります



- 1 だしをとる。
- 2 ねぎ・にんじん・だいこんを切る。
- 3 はくさいを葉とともに分けて切る。
- 4 しょうがをすり、汁にする。
- 5 生つみれにしょうが汁・酒・みそ・でんぷんを混ぜる。
- 6 だし汁に生つみれをつみ入れ、アクをとり、にんじん・だいこんを入れて煮る。
- 7 煮えたらはくさいのもとを入れる。
- 8 はくさいの葉・みそ・ねぎを入れる。

こまつなをゆでます



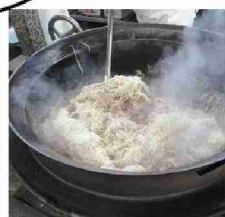
機械や包丁を使い、
野菜を切ります



牛肉と切干しだいこん
の煮物を作ります



だし汁に生つみれ
を入れます



つみれ汁を作ります



横浜市立西本郷小学校の給食



2021年



献立名

ロールパン 牛乳 ソース焼きそば 中華あえ グレープゼリー



きょうしつ

給食室をのそいてみよう

機械や包丁を使い
野菜を切ります

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



ソース焼きそばを作ります

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 キャベツ・にら・にんじん・たまねぎを切る。
- 2 いかを解凍し、酒につける。
- 3 めんを油の温度180～200℃で揚げる。
- 4 油を熱し、豚肉・にんじん・たまねぎ・いか・もやし・キャベツ・にらを炒め、調味する。
- 5 めん・青のりを入れる。



めんを油で揚げます



横浜市立西本郷小学校の給食



献立名 麦ごはん 牛乳 豚肉とだいこんの煮物 ごま酢あえ 納豆



豚肉とだいこんの煮物

材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		25
じゃがいも	2 c m角	40
だいこん	2 c mちょう	70
にんじん	1 c mちょう	15
しょうが	みじん	0.7
こんにゃく	1. 5 c m角	20
米油		0.7
しょうゆ		6
砂糖		1.5
みりん		1
塩		0.1
削り節・水		15

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 こんにゃくを切り、下ゆでする。
- 3 にんじん・だいこん・しょうが・じゃがいもを切り、だいこんは下ゆでする。
- 4 釜に油を入れ、弱火でしょうがを炒め、豚肉を入れ炒める。
- 5 こんにゃく・にんじん・じゃがいもの順に炒め、調味する。
- 6 だし汁を入れ、だいこんを入れて煮含める。

にんじんの皮をむきます



削り節でだしをとります



割干しだいこんをゆでます



だいこんを切ります



ごま酢あえを作ります



豚肉とだいこんの煮物を作ります



横浜市立西本郷小学校の給食



●献立名●

ごはん 牛乳 ハンバーグ和風ソース きんぴら みそ汁



きんぴら

材料名	切り方	1人分(g)
ごぼう	ささがき	25
にんじん	せん	15
つきこんにゃく	3cm	15
ごま(白)		2
ごま油		0.5
しょうゆ		2.7
砂糖		1.3
酒		0.5
七味唐辛子		0.01
水		3

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 にんじん・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
- 3 ごま油を熱し、ごぼう・つきこんにゃく・にんじんを炒める。
- 4 水を入れて、火が通ったら調味する。
- 5 ごま・七味唐辛子を入れる。

給食室の様子



横浜市立西本郷小学校の給食



●献立名●

はいがごはん 牛乳 いわしのかば焼き きゅうりの梅肉あえ みそ汁



給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
いわし		40(2枚)
でんぷん		3
揚げ油(米油)		4
◆しょうが	汁	0.6
◆しょうゆ		4
◆砂糖		3
◆みりん		1.5
◆でんぷん		0.2
◆水		12

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。

材料名	切り方	1人分(g)
きゅうり	4mm輪	45
梅干し(ペースト)		1
◆しょうゆ		0.3
◆みりん		0.3
塩		0.1

きゅうりの梅肉あへの作り方

- 1 しょうゆ・みりんをひと煮立ちさせる。
- 2 きゅうりを切り、加熱処理する。
- 3 梅干し(ペースト)を調味料でのばす。
- 4 配食直前にきゅうりの水を切り、
塩をふり、調味料であえる。



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

11月30日（月）

横浜市立西本郷小学校の給食

Hブロック



【献立名】

- ・麦ごはん
- ・チキンカレー
- ・ごま酢あえ
- ・プルーン
はっこう乳



ごま酢あえの作り方

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
切干しだいこん	2cm	6	1 切干しだいこんをもどして切り、ゆでる。
にんじん	せん	5	2 ごまを切る。
ごま(白)	切る	3	3 にんじんを切り、かためにゆでる。
しょうゆ		2.7	4 調味料を煮立て、切干しだいこん・
砂糖		1.5	にんじんを入れる。
酢		2.5	5 ごまを入れ、火を止める。