



麦ごはん 牛乳 親子丼の具 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		30
鶏肉		20
凍り豆腐（細）		3
たまねぎ	うす	40
にんじん	3mm ちょう	10
しょうゆ		4.3
砂糖		1.5
みりん		0.6
食塩		0.1
削り節・水		10

（給食室での作り方を紹介します）

- 1 だしをとる。
- 2 にんじん・たまねぎを切る。
- 3 凍り豆腐をもどし、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



工場で炊いたごはんが届きます



黒みつかんを作ります



みそ汁を作ります



卵を1個ずつ確認しながら割ります



削り節でだしをとります



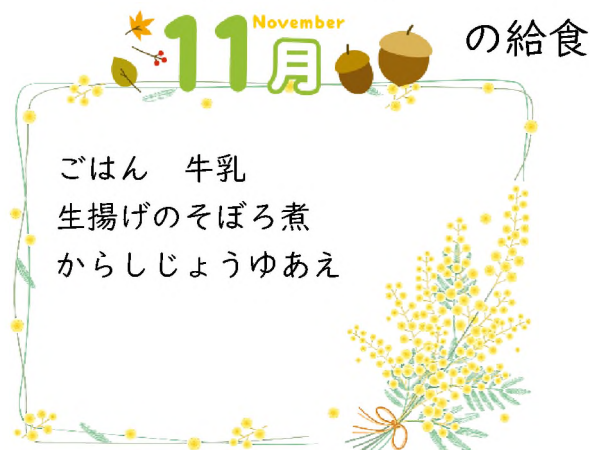
クラスごとに牛乳を詰め替えます



親子丼の具を作ります



西前小学校



ごはん 牛乳
生揚げのそぼろ煮
からしじょうゆあえ



生揚げのそぼろ煮		
材料	切り方	1人分 g
◆生揚げ	2 c m 角	60
◆しょうゆ		4
◆砂糖		3
◆水		10
豚肉（ひき）		15
じゃがいも	2 c m 角	45
たまねぎ	1. 5 c m 角	50
にんじん	5 m m いちよう	15
こまつな	2 c m	7
しょうが	みじん	0.3
米油		0.7
しょうゆ		4
みりん		1
でんぷん		1.2
削り節・水		20

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	生揚げを油抜きして切り、別煮する。
3	こまつなを切り、ゆでる。
4	にんじん・たまねぎ・じゃがいも・しょうがを切る。
5	釜に油を入れ、弱火でしょうがを炒め、ひき肉・にんじん・たまねぎ・じゃがいもを炒める。
6	だし汁を入れて調味し、煮る。
7	煮えたら水溶きでんぷんを入れ、生揚げを入れる。
8	こまつなを入れる。

肉・豆腐・ごはんは数量を確認して受け取ります



削り節でだしをとります



生揚げのそぼろ煮を作ります



生揚げを熱湯に通し油抜きします



生揚げをしょうゆ・砂糖で煮ておきます



にんじんの皮をおきます



にんじんを下ゆでします



からしじょうゆあえを作ります



野菜は流水で3回洗います

横浜市立西前小学校の給食

6月



給食室をのぞいてみよう



たまねぎの皮を
むきます



機械や包丁を使い、
野菜を切ります



揚げだいを
作ります



むぎごはん りゅうにゅう

とりごぼうごはんのぐ

あげだいを みそ汁

●鶏ごぼうごはんの具			●揚げだいの具		
鶏肉	15		だいの（水煮）	35	
油揚げ	5		でんぷん	3	
凍り豆腐（細）	2		揚げ油（米油）		
ごぼう	15		塩	0.1	
にんじん	10		●みそ汁		
さやいんげん	3		油揚げ	5	
米油	0.5		たまねぎ	15	
しょうゆ	2		なす	10	
砂糖	1.2		こまつな	9	
酒	1.5		淡色辛みそ	5.5	
塩	0.15		赤色辛みそ	2	
削り節・水	5		削り節・水	110	

※給食室での作り方を紹介しています。

鶏ごぼうごはんの具

- 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・凍り豆腐・油揚げを入れ、煮含める。
(汁が少し残る程度)
- 8 さやいんげんを入れる。

揚げだい

- 1 だいを別容器にあける。
- 2 塩を炒る。
- 3 だいにでんぷんをまぶし、油の温度170℃～180℃で揚げる。
- 4 塩をふり配食する。

みそ汁

- 1 だしをとる。
- 2 油揚げを油抜きし、切る。
- 3 こまつなを切り、下ゆでする。
- 4 なす・たまねぎを切る。
- 5 だし汁にたまねぎ・なすを入れて煮る。
- 6 煮えたら油揚げを入れ、みそを入れる。
- 7 こまつなを入れる。

みそ汁を作ります

鶏ごぼうごはんの具
を作ります



横浜市立西前小学校の給食



チリコンカーンの作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
だいず(水煮)		37
豚肉(ひき)		20
たまねぎ	1 c m角	35
トマト缶(カット)		30
にんじん	1 c m角	12
パセリ	みじん	0.8
にんにく	みじん	0.2
マカロニ(シェル)		8
米油		0.7
小麦粉		1.5
トマトケチャップ		5
中濃ソース		2
しょうゆ		0.8
ワイン(赤)		1
塩		0.4
こしょう		0.02
チリパウダー		0.2
水		15

- 1 だいずを別容器にあける。
- 2 トマト缶(カット)を汁ごと別容器にあける。
- 3 パセリ・にんじん・たまねぎ・にんにくを切る。
- 4 マカロニをかためにゆでる。
- 5 小麦粉を色づくまでから炒りする。
- 6 釜に油を入れ、弱火でにんにくを炒め、ひき肉を炒める。
- 7 たまねぎ・にんじんを入れ、よく炒め水を加えて煮る。
- 8 材料が煮えたらカットトマトを入れ調味し、だいずを入れ、煮る。
- 9 小麦粉をふり入れ、弱火で煮込み、マカロニ・ワイン・チリパウダーを入れる。
- 10 パセリを入れる。



給食室をのぞいてみよう



野菜は流水で
3回洗います



機械や包丁を使い、
野菜を切ります



ミックスフルーツ
を作ります



チリコンカーン
を作ります



キャベツを
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

横浜市立西前小学校の給食

2021年
6月



献立名

はいがパン 牛乳 コロッケ ボイルドキャベツ 卵とトマトのスープ



卵とトマトのスープ		
材料名	切り方	1人分(g)
鶏卵		25
木綿豆腐	1 c m角	20
豚肉		5
トマト	1.5 c m角	25
たまねぎ	うす	10
こまつな	2 c m	9
えのきたけ	2 c m	7
しょうが		0.3
しょうゆ		1
塩		0.8
こしょう		0.02
でんぶん		1
豚ガラスープ (レトルト)		15
水		105

給食室をのぞいてみよう



野菜は流水で3回洗います



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 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 こまつなを切り、下ゆでする。
- 4 トマト・たまねぎ・えのきたけを切る。
- 5 しょうがをすり、汁にする。
- 6 鶏卵を割る。
- 7 水に豚肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- 8 豚ガラスープ・たまねぎを入れ、煮えたらトマトを入れ調味し、豆腐・えのきたけ・水溶きでんぶんを入れる。
- 9 鶏卵をといて流し入れる。
- 10 しょうが汁・こまつなを入れる。



材料を切ります

卵を1個ずつ確認しながら割ります



コロッケを揚げます

卵とトマトのスープを作ります



横浜市立西前小学校の給食



献立名 麦ごはん 牛乳 ふくめ煮 おひたし ふりかけ



給食室の様子

ふくめ煮		
材料名	切り方	1人分(g)
うずら卵缶		20
鶏肉		15
◆いか（短冊）		15
◆酒		1.5
凍り豆腐		5
さといも	乱	40
にんじん	1 c m ちょう	20
こんにゃく	1.5 c m 角	25
しょうゆ		5
砂糖		2
みりん		2
酒		1
塩		0.3
削り節・水		30

にんじん・さといもの皮をむきます



機械や包丁を使い、野菜を切ります



ひじきをゆでます



削り節でだしをとります



さといもを下ゆでします



ふりかけを作ります



ふくめ煮を作ります

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 うずら卵缶をザルにあける。
- 3 こんにゃくを切り、下ゆでする。
- 4 にんじん・さといもを切り、さといもは下ゆでする。
- 5 いかを解凍し、酒につける。
- 6 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 7 だし汁を煮立て、鶏肉・こんにゃく・にんじんを入れ、調味し、煮る。
- 8 さといも・いか・凍り豆腐を入れる。
- 9 うずら卵を入れて煮含める。

横浜市立西前小学校の給食

2019年



麦ごはん ポークカレー ごま酢あえ プルーンはっこう乳



給食室の様子



ポークカレー

材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		25
じゃがいも	1. 5 cm角	50
たまねぎ	2 cm角	60
にんじん	7mmいちょう	20
しょうが	みじん	0.3
にんにく	みじん	0.2
米油		0.7
◆小麦粉		8
◆マーガリン		7
◆カレー粉		1
トマトケチャップ		2
中濃ソース		2
しょうゆ		3
塩		0.9
水		80

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 にんじん・たまねぎ・じゃがいも・にんにく・しょうがを切る。
- 2 カレールーを作る。(◆の材料)
- 3 釜に油を入れ、弱火でにんにく・しょうがを炒め、たまねぎを入れてよく炒め、豚肉と1/3量のカレー粉・少量の塩を加えて炒める。
- 4 にんじん・じゃがいもを入れ、さらに炒め、水を加えて煮込む。
- 5 煮えたら調味料を入れる。
- 6 ルーを入れて弱火でよく煮込む。

横浜市立西前小学校の給食

6月

●献立名●

はいがパン 牛乳 ハンバーグトマトソース
じゃがいものソテー 野菜スープ チーズ

給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
じゃがいも	せん	60
しらたき	3cm	25
米油		0.7
しょうゆ		0.5
塩		0.3
こしょう		0.02

じゃがいものソテーの作り方

- 1 しらたきを切り、下ゆでする。
- 2 じゃがいもを切り、下ゆでする。
(蒸してもよい)
- 3 油を熱し、しらたきを炒め、
じゃがいもを入れて炒め、調味する。

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。



7月13日（月）

横浜市立西前小学校の給食

E ブロック



【献立名】

- はいがごはん
- 牛乳
- 豚肉のコチジャン
炒め
- とうがんの
スープ



豚肉のコチジャン炒めの作り方

給食の作り方です。参考に見てくださね。

材料	切り方	一人分 g	作り方
豚肉		50	【豚肉のコチジャン炒め】 1 たまねぎ・にんじん・にら・にんにくを切る。 2 はるさめをゆで、切る。 3 コチジャンをしょうゆ・酒で ときのばし、砂糖を加える。 4 釜に油を入れ、弱火でにんにくを炒める。豚肉・たまねぎ・にんじんを炒め、調味する。 5 はるさめ・にら・ごま油を入れる。
たまねぎ	うす	40	
にら	2cm	10	
にんじん	せん	8	
にんにく	みじん	0.1	
はるさめ	3cm	3	
米油		0.7	
しょうゆ		2.5	
砂糖		1	
酒		1	
塩		0.1	
コチジャン		1.3	
ごま油		0.3	