



ごはん 牛乳 ひじきごはんの具 ししもフライ けんちん汁



けんちん汁

材料名	切り方	1人分 g
木綿豆腐	1 c m角	20
油揚げ	短冊	4
だいこん	5 mmいちよう	10
にんじん	3 mmいちよう	8
ごぼう	ささがき	8
ねぎ	小口	8
こんにゃく	短冊	5
ごま油		0.5
しょうゆ		3.5
食塩		0.35
削り節・だし昆布・水		110

（給食室での作り方を紹介します）

- 1 削り節・昆布でだしをとる。
- 2 豆腐を切り、流水に通す。
- 3 油揚げを油抜きし、切る。
- 4 こんにゃくを切り、下ゆでする。
- 5 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。
- 6 ごま油を熱し、ごぼう・こんにゃく・にんじん・だいこんを炒め、だし汁を入れる。
- 7 煮えたら調味し、豆腐・油揚げ・ねぎを入れる。



にんじんの皮をおきます



豆腐を別容器に移し替えて調理室内に運びます



油揚げを熱湯に通し油抜きします



ししもフライを揚げます



機械や包丁を使い材料を切ります



昆布・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



ひじきごはんの具を作ります



けんちん汁を作ります



野庭すずかけ小学校

12月Decemberの給食

黒パン 牛乳
さけのクリームシチュー
ごぼうソテー
みかん



さけのクリームシチュー		
材料	切り方	1人分g
◆さけ（角）		
◆ワイン（白）		
じゃがいも		
たまねぎ		
ほうれんそう		
にんにく		
米油		
◆小麦粉		
◆マーガリン		
牛乳（調理用）		
豆乳		
脱脂粉乳		
粉チーズ		
食塩		
こしょう		
水		

作り方 ※給食室での作り方を紹介しています。

1

ほうれんそうを切り、下ゆでする。

2

たまねぎ・じゃがいも・にんにくを切る。

3

さけをゆで、ワインにつける。

4

ホワイトルーを作る。

5

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る。

6

じゃがいもを入れ、さらに炒め、水を加える。

7

材料が煮えたら調味する。

8

ルーを入れ、牛乳・溶いた脱脂粉乳・豆乳を入れ弱火で煮込む。

9

さけ・粉チーズを入れる。

10

ほうれんそうを入れる。



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



ホワイトルーを
作ります



クラスごとに
牛乳を詰め替えます



ごぼうソテーを
作ります



さけのクリームシチュー
を作ります



ほうれんそうを
下ゆでし、流水
で冷まします



さけをゆでます





横浜市立野庭すずかけ小学校の給食



ごはん ぎゅうにゅう

ふくめに いそかあえ

こまつなとじゃこのふりかけ

●ふくめ煮		●磯香あえ	
鶏肉	35	キャベツ	45
うずら卵（缶）	18	きざみのり	0.3
凍り豆腐	3	しょうゆ	1.5
さといも	30	塩	0.15
にんじん	20		
こんにゃく	15	●こまつなとじゃこの	
しょうゆ	4.5	ふりかけ	
砂糖	1.7	こまつな	9
みりん	1.6	ちりめんじゃこ	2
酒	1	ごま（白）	1
塩	0.2	ごま油	0.8
削り節・水	30	しょうゆ	0.8
		みりん	0.6

※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、
野菜を切りますこまつな・
さといもを
下ゆでしますふくめ煮を
作ります

ふくめ煮

- 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 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 6 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。
- 7 さといも・凍り豆腐を入れる。
- 8 うずら卵を入れて煮含める。

磯香あえ

- 1 キャベツを切り、下ゆでする。
- 2 調味料を煮立て、キャベツを入れる。
- 3 きざみのりを入れる。

こまつなとじゃこのふりかけ

- 1 こまつなを切り、下ゆでする。
- 2 ちりめんじゃこを熱湯に通し、弱火でから炒りする。
- 3 ごま油を熱し、こまつな・ちりめんじゃこを入れ調味する。
- 4 ごまを入れる。

磯香あえを
作りますこまつなとじゃこの
ふりかけを作ります

横浜市立野庭すずかけ小学校の給食



変わり五目豆の作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
だいず		17
豚肉		15
凍り豆腐		3
じゃがいも	1. 5 c m 角	45
揚げ油 (米油)		
にんじん	1 c m 角	15
ピーマン	1 c m 角	5
こんにゃく	1 c m 角	10
米油		0.5
しょうゆ		5.5
砂糖		2
みりん		1
水		25

- 1 だいずをやわらかくゆでる。
- 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、だいず・凍り豆腐を入れて煮る。
- 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。



給食室をのぞいてみよう



野菜は流水で3回洗います

たまねぎの皮をむきます



じゃがいもの芽を取り除きます



ピーマンをゆでます



じゃがいもを揚げます



卵を1個ずつ確認しながら割ります



だいずをゆでます



たまごスープを作ります



変わり五目豆を作ります



横浜市立野庭すずかけ小学校の給食



2021年



献立名

チーズパン 牛乳 鶏肉のトマトシチュー キャベツサラダ ミックスフルーツ



鶏肉のトマトシチュー		
材料名	切り方	1人分(g)
鶏肉		30
ワイン(白)		0.5
じゃがいも	1. 5 c m角	40
たまねぎ	1. 5 c m角	50
カットトマト(缶)		20
にんじん	5 mm ちょう	20
ブロッコリー	小房	10
にんにく	みじん	0.3
米油		0.7
トマトケチャップ		8
中濃ソース		3
塩		0.75
こしょう		0.03
水		35

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



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 カットトマト缶を別容器にあける。
- 2 ブロッコリーを切り、下ゆでする。
- 3 にんじん・たまねぎ・じゃがいも・にんにくを切る。
- 4 釜に油を入れ、弱火でにんにくを炒め、たまねぎを入れ、よく炒める。
- 5 鶏肉を入れ、ワインをふり入れながら炒め、にんじん・じゃがいもを入れてさらに炒め、水を加えて煮込む。
- 6 煮えたら、カットトマトと調味料を入れて、弱火で煮込む。
- 7 ブロッコリーを入れる。



缶切り機で、果物の缶詰を開けます



ブロッコリーを下ゆでします

キャベツサラダを作り、クラスごとの食缶に秤で量って配食します



鶏肉のトマトシチューを作ります

横浜市立野庭すずかけ小学校の給食



献立名 麦ごはん 牛乳 肉じゃが からしじょうゆあえ だいずとじゃこの炒り煮



肉じゃが		
材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		20
じゃがいも	2 c m角	60
たまねぎ	くし	55
にんじん	乱	20
しらたき	3 c m	30
米油		0.7
しょうゆ		5.5
砂糖		2.2
みりん		1
塩		0.1
水		5

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。

給食室の様子



もやしを
ゆでます



野菜を切ります



調味料を
量っておきます



からしじょうゆあえ
を作ります



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



横浜市立野庭すすかけ小学校の給食

2019年



黒パン 牛乳 さけのクリーム煮 ごぼうソテー グレープゼリー



給食室の様子



さけのクリーム煮

材料名	切り方	1人分(g)
◆さけ(角)		35
◆ワイン(白)		1.5
◆塩		0.1
じゃがいも	1.5cm角	40
たまねぎ	2cm角	40
ほうれんそう	2cm	10
にんにく	みじん	0.1
米油		0.7
◆小麦粉		2.5
◆バター		2.5
牛乳		20
豆乳		20
脱脂粉乳		5
粉チーズ		2
塩		0.8
こしょう		0.02
水		40

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 ほうれんそうを切り、ゆでる。
- 2 じゃがいも・にんにく・たまねぎを切る。
- 3 ホワイトルーを作る。
- 4 さけをゆで、塩・ワインにつける。
- 5 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る。
- 6 じゃがいもを入れさらに炒め、水を加える。
- 7 材料が煮えたら調味する。
- 8 ルーを入れ、牛乳・溶いた脱脂粉乳・豆乳を入れ弱火で煮込む。
- 9 さけ・粉チーズを入れる。
- 10 ほうれんそうを入れる。

横浜市立野庭すすかけ小学校の給食



2018

●献立名●

ロールパン 牛乳 変わり五目豆 わかめスープ ラフランスゼリー



給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
だいず		17
豚肉		15
凍り豆腐		3
じゃがいも	1. 5cm角	50
揚げ油(米油)		3
にんじん	1cm角	10
ピーマン	1cm角	5
こんにゃく	1cm角	20
米油		0.5
しょうゆ		4.6
砂糖		1.7
みりん		0.8
水		20

変わり五目豆の作り方

- 1 だいずをやわらかくゆでる。
- 2 こんにゃくを切り、下ゆでする。
- 3 ピーマン・にんじんを切り、ピーマンはゆでる。
- 4 じゃがいもを切り、油の温度160℃で揚げる。
- 5 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 6 油を熱し、豚肉を炒め、にんじん・こんにゃくを入れて炒め、調味料・水を入れ、にんじんが煮えたら、だいず・凍り豆腐を入れて煮る。
- 7 材料に味がしみたら、じゃがいもを入れる。
- 8 ピーマンを入れる。



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

10月31日（月）

横浜市立野庭すずかけ小学校の給食 Hブロック



【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

みそ汁の作り方

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
油あげ	短冊	5	1 だしをとる。
さつまいも	いちょう	15	2 油揚げを油抜きし、切る。
だいこん	せん	15	3 こまつなを切り、下ゆでする。
こまつな	2cm	9	4 さつまいも・だいこんを切る。
淡色辛みそ		6.5	5 だし汁にだいこん・さつまいもを入れ煮る。
赤色辛みそ		2	6 煮えたら油揚げを入れ、みそを入れる。
削り節		1.5	7 こまつなを入れる。
水		120	