

麦ごはん 牛乳 シシジューシーの具 ゴーヤチャンプルー みそ汁



シシジューシーの具

材料名	切り方	1人分 g
豚肉		30
にんじん	せん	10
ごぼう	ささがき	8
しょうが	みじん	0.4
糸昆布	2 c m	0.8
米油		0.5
しょうゆ		2.8
砂糖		0.9
みりん		1
酒		0.6
食塩		0.1
水		8

（給食室での作り方を紹介します）

- 1 糸昆布をもどし、切る。
（もどし汁も使用する）
- 2 にんじん・しょうが・ごぼうを切り、
ごぼうは水につける。
- 3 釜に油を入れ、弱火でしょうがを
炒め、豚肉を炒める。
- 4 ごぼう・にんじんを炒め、糸昆布を
入れる。
- 5 水・調味料を入れて煮る。
（汁が少し残る程度）



豆腐を別容器に移し替えて
調理室内に運びます



クラスごとに
牛乳を詰め替え
ます

卵を1個ずつ確認
しながら割ります



シシジューシー
の具を作ります



削り節でだしをとります



ゴーヤチャンプルー
を作ります



みそ汁を作ります



能見台小学校

の給食

5月

はいがごはん
牛乳
チリコンカーン
わかめサラダ
オレンジゼリー



チリコンカーン		
材料	切り方	1人分 g
豚肉		20
だいず（水煮）		35
たまねぎ	1.5 cm 角	60
トマト缶（カット）		35
にんじん	1 cm 角	20
にんにく	みじん	0.3
米油		0.7
小麦粉		2.2
トマトケチャップ		6
中濃ソース		3
しょうゆ		1.4
ワイン（赤）		0.5
食塩		0.5
こしょう		0.03
チリパウダー		0.3
水		12

- 作り方 ※給食室での作り方を紹介しています。
- 1 トマト缶（カット）を汁ごと別容器にあける。
 - 2 だいずを別容器にあける。
 - 3 にんじん・たまねぎ・にんにくを切る。
 - 4 小麦粉を色づくまでから炒りする。
 - 5 釜に油を入れ、弱火でにんにくを炒め、豚肉を炒める。
 - 6 たまねぎ・にんじんを入れ、よく炒め水を加えて煮る。
 - 7 煮えたらカットトマトを入れ調味し、だいずを入れ煮る。
 - 8 小麦粉をふり入れ、弱火で煮込み、ワイン・チリパウダーを入れる。



野菜は流水で
3回洗います



肉に骨などが入って
いないか、検品して
います



わかめサラダの
ちりめんじゃこ
を配食します



小麦粉を
から炒りします



わかめサラダを
作ります



チリコンカーン
を作ります



横浜市立能見台小学校の給食

6月



ごはん りゅうにゅう
ぶたにくときりぼしだいこんのもの
みそしる なつとう

●豚肉と切干し だいこんの煮物	ねぎ	5
豚肉	わかめ（生）	2
にんじん	淡色辛みそ	6
こまつな	赤色辛みそ	2
切干しだいこん	削り節・水	110
ごま（白）	●納豆	
米油	2 納豆	30
しょうゆ	0.5 しょうゆ	1.6
砂糖	3.5 みりん	0.6
みりん	1.3 削り節・水	1.6
水	1	
●みそ汁	5	
木綿豆腐	20	
じゃがいも	20	

※給食室での作り方を紹介しています。

豚肉と切干しだいこんの煮物

- 1 切干しだいこんをもどし、切る。
- 2 こまつなを切り、ゆでる。
- 3 にんじんを切る。
- 4 ごまを切る。
- 5 油を熱し、豚肉・切干しだいこん・
にんじんを炒め、水と調味料を
入れて煮る。
- 6 ごまを入れる。
- 7 こまつなを入れる。

みそ汁

- 1 だしをとる。
- 2 豆腐を切り、流水に通す。
- 3 じゃがいも・ねぎを切る。
- 4 わかめを切る。
- 5 だし汁にじゃがいもを入れて煮る。
- 6 豆腐を入れ、みそ・ねぎを入れる。
- 7 わかめを入れる。



給食室をのぞいてみよう

豆腐を別容器に
移し替えて、
調理室内に運びます



みそ汁を作ります



豚肉と切干しだいこんの煮物を作り、
クラスごとの食缶に秤で量って
配食します

横浜市立能見台小学校の給食



鶏肉のトマトシチューの作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
鶏肉		35
ワイン(白)		0.5
じゃがいも	2 c m角	50
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
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		0.7
こしょう		0.03
水		35

- 1 カットトマト缶を別容器にあける。
- 2 にんじん・たまねぎ・じゃがいも・にんにくを切る。
- 3 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。
- 4 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。
- 5 煮えたら、カットトマトと残りの調味料を入れて弱火でよく煮込む。



鶏肉のトマトシチューを作ります



ミックスフルーツをクラスごとの食缶に秤で量って配食します



給食室をのぞいてみよう



じゃがいもの芽を取り除きます



野菜は流水で3回洗います



肉に骨などが入っていないか、検品しています



キャベツを下ゆでします

キャベツサラダを作ります



横浜市立能見台小学校の給食

2021年
10月



献立名

麦ごはん 牛乳 豚肉とだいこんの煮物 ごまじょうゆあえ 納豆



ごまじょうゆあえ		
材料名	切り方	1人分(g)
もやし		45
こまつな	2 c m	9
ごま(白)		3
しょうゆ		2
塩		0.1

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 ごまを炒って切りごまにする。
- 2 こまつなを切り、ゆでる。
- 3 もやしをゆでる。
- 4 配食直前に野菜の水をきり、塩をふり、しょうゆ・ごまを入れあえる。

給食室をのぞいてみよう

野菜を切ります



にんじんの皮をむきます

じゃがいもの芽を取り除きます



もやしをゆでます



豚肉とだいこんの煮物を作ります

クラスごとの食缶に秤で量って配食します



ごまじょうゆあえを作ります



横浜市立能見台小学校の給食

2020年



献立名 麦ごはん 牛乳 親子煮 だいずとじゃこの炒り煮



だいずとじゃこの炒り煮

材料名	切り方	1人分(g)
だいず(水煮)		12
ちりめんじゃこ		3
ごま(白)		2
米白絞油		0.2
しょうゆ		0.8
砂糖		0.7
酒		1
水		1

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 ちりめんじゃこを熱湯に通し、弱火でから炒りする。
- 3 油を熱し、だいずを炒め、調味料・水を入れる。
- 4 調味料が煮ついたら、ちりめんじゃこを入れ、混ぜ合わせる。
- 5 ごまを入れる。
(やわらかめに仕上げる)

給食室の様子



こまつな虫や泥がついていないか確認しながら洗います



野菜を切ります



削り節でだしをとります



だいずとじゃこの炒り煮をクラスごとに配食します



ほとんどの給食は回転釜で作っています



卵を割り、溶いて流し入れます



横浜市立能見台小学校の給食

2019年



麦ごはん 牛乳 豚肉とだいこんの煮物 ごまじょうゆあえ 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	2cm角	40
だいこん	2cmいちよう	70
にんじん	1cmいちよう	15
しょうが	みじん	0.7
こんにゃく	1.5cm角	20
米油		0.7
しょうゆ		6
砂糖		1.5
みりん		1
塩		0.3
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。



横浜市立能見台小学校の給食

10月

2018

●献立名●

麦ごはん 牛乳 ツナそぼろ おひたし 呉汁 手巻きのり



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

材料名	切り方	1人分(g)
ほうれんそう	2cm	20
えのきたけ	2cm	10
しょうゆ		1.7
みりん		1
酒		0.2

おひたしの作り方

- 1 調味料をひと煮立ちさせる。
- 2 えのきたけを切り、ゆでる。
- 3 ほうれんそうを切り、ゆでる。
- 4 配食直前にほうれんそう・えのきたけの水をきり、調味料であえる。

給食室の様子



1月17日(火)

横浜市立能見台小学校の給食

Hブロック



【献立名】

- はいがごはん
- 牛乳
- 親子煮
- きんぴら

親子煮

給食の作り方です。参考に使ってみてくださいね。

材 料	切り方	一人分 g	作り方
鶏卵		40	1 ほうれんそうを切り、ゆでる。
鶏肉	小間	20	2 にんじん・たまねぎ・じゃがいもを切る。
凍り豆腐		3	3 凍り豆腐をもどし、軽くしぼる。
じゃがいも	7mmいちょう	40	4 鶏卵を割る。
たまねぎ	うす	50	5 調味料・水を煮立て、鶏肉・にんじんを入れて煮る。
にんじん	5mmいちょう	10	6 にんじんが煮えたら、たまねぎ・じゃがいもを入れて煮る。
ほうれんそう	2cm	9	7 凍り豆腐を入れる。
しょうゆ		5	8 鶏卵をといて流し入れ、静かにへらを入れる。
砂糖		2	9 ほうれんそうを入れる。
みりん		1	
酒		1	
塩		0.3	
水		10	