



横浜市立大鳥小学校の給食

ごはん

米粉ドライカレー ごま酢あえ

プルーンはっこう乳



米粉ドライカレー		
材料	切り方	1人分 g
豚肉（ひき）		30
じゃがいも	1cm角	55
たまねぎ	みじん	65
にんじん	みじん	25
エリンギ	みじん	3
しょうが	みじん	0.2
にんにく	みじん	0.1
米油		0.7
米粉		2
カレー粉		0.8
トマトケチャップ		3.5
中濃ソース		3.5
しょうゆ		0.8
食塩		1
こしょう		0.02
水		30

（給食室での作り方を紹介します）

- 1 たまねぎ・にんじん・じゃがいも・エリンギ・にんにく・しょうがを切る。
- 2 釜に油を入れ、弱火でしょうが・にんにくを炒め、ひき肉と1/3量のカレー粉・少量の塩を加えて炒める。
- 3 たまねぎ・にんじん・エリンギを入れ、よく炒める。
- 4 じゃがいもを入れ、水を加えて煮込む。
- 5 煮えたら調味する。
- 6 水で溶いた米粉を入れる。



たまねぎの皮をむきます



野菜は流水で3回洗います



じゃがいもの芽を取り除きます



機械や包丁を使い野菜を切ります



肉に骨などが入っていないか、検品しています



クラスごとにプルーンはっこう乳を詰め替えます



工場で炊いたごはんが届きます

米粉ドライカレーを作ります



切干しだいこんをゆでます



ごま酢あえを作ります



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



ソース焼きそば

材料名	切り方	1人分 g
蒸し中華めん		45
揚げ油（米油）		
豚肉		20
キャベツ	短冊	50
もやし		40
たまねぎ	うす	30
にんじん	せん	15
にら	2 c m	5
青のり		0.2
米油		0.7
中濃ソース		5
ウスターソース		8
食塩		0.4
こしょう		0.02

（給食室での作り方を紹介します）

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

クラスごとに、パン・牛乳を詰め替えます



野菜は流水で3回洗います



にんじん・たまねぎ・だいこんの皮をむきます



機械や包丁を使い野菜を切ります



中華めんを揚げます



だいこん・にんじんを加熱処理します

※加熱処理とは…
湯の温度85℃以上で30秒以上ゆでること



ソース焼きそばを作ります



中華あえを作ります



別鍋でアレルギー除去食を作ります

大鳥小学校

September 9月 の給食

ロールパン 牛乳
あじフライ
こふきいも
野菜スープ

野菜スープ		
材料	切り方	1人分g
ベーコン		5
キャベツ	短冊	30
たまねぎ	うす	25
にんじん	せん	10
米油		0.5
しょうゆ		1
食塩		0.7
こしょう		0.02
チキンブイヨン		20
水		95



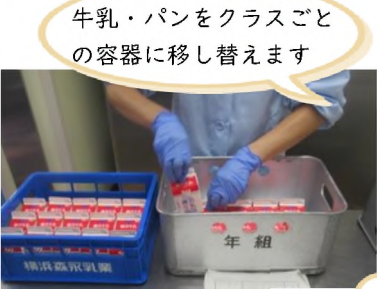
作り方	※給食室での作り方を紹介しています。
1	チキンブイヨンを別容器にあける。
2	キャベツ・にんじん・たまねぎを切る。
3	釜に油を入れ、ベーコンを炒め、たまねぎ・にんじんを炒める。
4	水・チキンブイヨンを入れる。
5	キャベツを入れ、煮えたら調味する。



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



牛乳・パンをクラスごとの容器に移し替えます



こふきいもを作ります



機械や包丁を使い、野菜を切ります



あじフライを揚げます



野菜スープを作ります



横浜市立大鳥小学校の給食



10月



むぎごはん ギョウにゅう

おやこどんぐ

みそしる くらみつかん

●親子丼の具

鶏卵	25
鶏肉	25
凍り豆腐（細）	3
たまねぎ	40
にんじん	10
しょうゆ	4.3
砂糖	1.5
みりん	0.6
塩	0.1
削り節・水	10

●みそ汁

じゃがいも	20
たまねぎ	20
こまつな	9
淡色辛みそ	5.5
赤色辛みそ	1.5
削り節・水	110

●黒みつかん

含蜜糖	7
粉寒天	0.2
水	40
きな粉	2
砂糖	0.6
塩	0.01

※給食室での作り方を紹介しています。

親子丼の具

- 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、静かにへらをいれる。

みそ汁

- 1 だしをとる。
- 2 こまつなを切り、下ゆでする。
- 3 じゃがいも・たまねぎを切る。
- 4 だし汁にたまねぎ・じゃがいもを入れ、煮る。
- 5 煮えたらみそを入れる。
- 6 こまつなを入れる。

黒みつかん

- 1 水に粉寒天を加えよく混ぜてから点火し、沸騰後、完全に溶けるまで煮る。
- 2 含蜜糖を加え、煮る。
- 3 バットに流し入れて、粗熱がとれたら冷蔵庫に入れる。
- 4 きな粉・砂糖・食塩を混ぜ合わせ、クラスごとに配食する。



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

削り節でだしを
とります機械や包丁を使い、
野菜を切ります黒みつかん
を作ります卵を1個ずつ確認
しながら割ります

みそ汁を作ります

親子丼の具
を作ります



横浜市立大鳥小学校の給食

献立名

麦ごはん
牛乳
肉じゃが
からししょうゆあえ
だいずとじゃこの炒り煮

肉じゃがの作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		20
じゃがいも	2 c m角	65
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



給食室をのぞいてみよう

野菜は流水で
3回洗います

野菜が届きます
発注した量と合っているか
秤で計って確認します

- 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。

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

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

もやしをゆでます

からししょうゆあえ
を作ります



横浜市立大鳥小学校の給食

2021年
10月



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



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



削り節で
だしをとります



ハンバーグは凍った
状態で学校に届きます



スチームコンベクション
オープンで焼きます



和風ソースを作り
ハンバーグにかけます



きんぴらを作ります



みそ汁を作ります



きんぴら		
材料名	切り方	1人分(g)
ごぼう	さがぎ	20
にんじん	せん	10
つきこんにゃく	3 c m	10
ごま(白)		2
ごま油		0.5
しょうゆ		2.3
砂糖		1
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。

横浜市立大鳥小学校の給食



献立名 秋味ごはん（麦ごはん） 牛乳 さつまいもと栗の甘煮 すまし汁



秋味ごはんの具

材料名	切り方	1人分(g)
さけ(冷フレーク)		30
凍り豆腐(細)		3
にんじん	せん	10
ごぼう	さがき	10
しめじ		7
ごま(白)		0.7
米油		0.5
しょうゆ		2.5
砂糖		1.1
みりん		1
酒		1
塩		0.2
削り節・水		10

給食室の様子



ごはんが納品
されます



だしをとります



こまつなを
下ゆでします



調味料を
量っておきます

秋味ごはんの具
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 にんじん・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
- 3 しめじをほぐす。
- 4 さけフレークを解凍し、別容器にあける。
- 5 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 6 ごまを切る。
- 7 油を熱し、にんじん・ごぼうを炒め、調味し、だし汁・凍り豆腐・しめじを入れて煮る。
- 8 さけを入れて煮含める。
- 9 ごまを入れる。

さつまいもと栗の
甘煮を作ります



横浜市立大鳥小学校の給食

2019年



チーズパン 牛乳 米粉トマトシチュー ひじきサラダ みかん



給食室の様子



米粉トマトシチュー		
材料名	切り方	1人分(g)
鶏肉		20
ワイン(白)		1
じゃがいも	1. 5 cm角	40
たまねぎ	2 cm角	55
カットトマト (缶)		30
にんじん	8mmいちょう	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		2.5
塩		0.5
こしょう		0.03
米粉		2
バター		0.2
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 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、弱火で煮込む。
- 6 水で溶いた米粉・溶かしバターを入れる。



横浜市立大鳥小学校の給食

11月 2018

●献立名●

ロールパン 牛乳 サーモンフライ
さつまいもとベーコンのほっこり煮 ミネストローネ

給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
ベーコン		5
さつまいも	8mmいちよう	40
たまねぎ	1.5cm角	10
しょうゆ		0.6
こしょう		0.01
チキンブイヨン		8
水		15

さつまいもとベーコンのほっこり煮の作り方

- 1 チキンブイオンを別容器にあける。
- 2 たまねぎ・さつまいもを切り、さつまいもは水にさらす。
- 3 さつまいもをゆでる。
- 4 水・チキンブイオンを入れ、煮立たせ、たまねぎ・ベーコンを入れ、調味する。
- 5 さつまいもを入れ、煮る。



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

きゅうしょくのがみ
11月7日(水)

きょうの献立

主食	ロールパン
主菜	サーモンフライ
副菜	さつまいもとベーコンのほっこり煮
副菜	ミネストローネ
牛乳・乳製品	牛乳

さつまいもとベーコンのほっこり煮

きょうの「さつまいもとベーコンのほっこり煮」は今年の夏に行われた「はま菜ちゃん料理コンクール」に大鳥小学校から応募した献立です。はま菜ちゃんを使って、みなさんも料理にチャレンジしてみましょう。

1月22日（金）

横浜市立大鳥小学校の給食

Gブロック



【献立名】

- ・ロールパン
- ・牛乳
- ・五目焼きそば
- ・ぽんかん



五目焼きそばの作り方

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
むし中華めん(細)		45	(揚げめん)
米油		5	1 めんを油の温度 180～200℃で揚げる。
豚肉		15	
しょうが	みじん	0.5	
しょうゆ		1	(五目あん)
酒		0.5	1 うずら卵缶をザルにあける。
うずら卵缶		16	2 にら・にんじん・たまねぎ・しょうがを切る。
いか(短冊)		10	3 はくさいを葉ともとに分けて切る。
むきえび		8	4 いか・むきえびを解凍し、酒につける。
酒		0.5	5 釜に油を入れ、弱火でしょうがを炒め、豚肉を炒め酒・しょうゆをふり入れる。
はくさい	短冊	30	6 にんじん・たまねぎ・はくさいのもとを炒める。
もやし		25	7 水・調味料(酢を除く)を入れ、煮えたらうずら卵・いか・むきえび・もやし・はくさいの葉を入れる。
たまねぎ	うす	20	8 水溶きでんぷんを入れ、にら・酢を入れる。
にんじん	短冊	10	9 ごま油を入れ、火を止める。
にら	2cm	5	
米油		0.7	
しょうゆ		1.5	
砂糖		0.3	
酢		1	
塩		0.9	
こしょう		0.03	
ごま油		0.5	
でんぷん		2	
水		20	