



麦ごはん 牛乳 ふくめ煮 ごまじょうゆあえ のりのつくだ煮



ふくめ煮		
材料名	切り方	1人分 g
鶏肉		30
うずら卵缶		18
凍り豆腐		5
さといも	乱	30
にんじん	小さめ乱	20
しょうゆ		4
砂糖		1.7
みりん		1.2
酒		0.8
食塩		0.15
削り節・水		30

（給食室での作り方を紹介します）

- 1 だしをとる。
- 2 うずら卵缶をザルにあける。
- 3 にんじん・さといもを切り、さといもは下ゆでする。
- 4 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 5 だし汁を煮立て、鶏肉・にんじんを入れ、調味し、煮る。
- 6 さといも・凍り豆腐を入れる。
- 7 うずら卵を入れて煮含める。



野菜は流水で
3回洗います



にんじんの皮をおきます



フードカッターで
ごまを切ります



ごはんは学校の
炊飯器で炊いています



ごまじょうゆあえ
を作ります



もやし・こまつなを
ゆでます



さといもの皮を機械で
おき、残った部分は
手作業で取り除きます



ふくめ煮を
作ります



別鍋でアレルギー
除去食を作ります

斎藤分小学校

December
12月



の給食

ごはん 牛乳
さばのあんかけ
ほうとう



ほうとう		
材料	切り方	1人分 g
ほうとう（冷）		30
豚肉		10
油揚げ	短冊	5
かぼちゃ（冷）		20
だいこん	5mmいちょう	10
ねぎ	ななめ	10
こまつな	2cm	9
にんじん	3mmいちょう	5
しょうゆ		1
淡色辛みそ		5
赤色辛みそ		1
削り節・水		120

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	ほうとう・かぼちゃを別容器にあける。
3	油揚げを油抜きし、切る。
4	こまつなを切り、下ゆでする。
5	ねぎ・にんじん・だいこんを切る。
6	だし汁に豚肉を入れ、アクをとりながら煮る。
7	だいこん・にんじんを入れる。
8	煮えたら油揚げを入れ、調味する。
9	ほうとう・かぼちゃ・ねぎを入れる。
10	こまつなを入れる。



削り節でだしを
とります



油揚げを熱湯に
通し、油抜きします



さばのあんかけを
作ります



ごはんは学校の
炊飯器で炊いています

ほうとうを
作ります



横浜市立斎藤分小学校の給食



むぎごはん ギョウにゅう

さばのあまずあんかけ

ゆでやさい くきわかめスープ

●さばの甘酢あんかけ		●ゆで野菜	
さば	50	キャベツ	35
でんぷん	2	にんじん	7
米粉	1	塩	0.25
揚げ油（米油）		ごま油	0.3
ねぎ	12		
しょうが	0.3	●茎わかめスープ	
しょうゆ	2	もやし	25
砂糖	2	ねぎ	10
酢	2.5	にんじん	10
でんぷん	0.2	茎わかめ	5
水	10	しょうゆ	0.8
		塩	0.6
		こしょう	0.02
		ごま油	0.3
		チキンブイヨン	20
		水	105

※給食室での作り方を紹介しています。

さばの甘酢あんかけ

- 1 ねぎを切る。
- 2 しょうがをすり、汁にする。
- 3 調味料とねぎ・水を煮立たせ、しょうが汁を加え、水溶きでんぷんを入れる。
- 4 さばにでんぷんと米粉をまぶし、油の温度160～170℃で揚げる。
- 5 さばが熱いうちにたれをかける。

ゆで野菜

- 1 キャベツ・にんじんを切り、下ゆでする。
- 2 釜に野菜を入れ、火をつけ、塩・ごま油であえる。

茎わかめスープ

- 1 チキンブイヨンを別容器にあける。
- 2 ねぎ・にんじんを切る。
- 3 くきわかめを洗い、切る。
- 4 水・チキンブイヨンを煮立て、にんじん・もやしを入れ、煮えたら調味する。
- 5 くきわかめ・ねぎを入れる。
- 6 ごま油を入れる。

にんじん・キャベツを下ゆでします

給食室をのぞいてみよう

野菜は流水で3回洗います

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

ごはんは学校の炊飯器で炊いています

さばの甘酢あんかけを作ります

茎わかめスープを作ります





横浜市立斎藤分小学校の給食



夏野菜のカレーの作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		25
じゃがいも	1. 5 cm角	25
たまねぎ	1. 5 cm角	40
かぼちゃ	1. 5 cm角	20
トマト	1. 5 cm角	15
なす	1 cm半月	8
しょうが	みじん	0.2
にんにく	みじん	0.1
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		2
塩		0.8
水		80

- 1 かぼちゃを下ゆでし、切る。
- 2 トマト・なす・たまねぎ・じゃがいも・にんにく・しょうがを切り、なすは水につける。
- 3 カレールーを作る。
- 4 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。
- 5 じゃがいもを入れ、さらに炒め、水を加えて煮込む。
- 6 煮えたら調味料・トマト・なすを入れる。
- 7 カレールー・かぼちゃを入れ、弱火でよく煮込む。



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

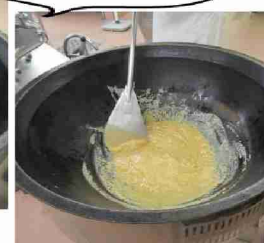


きゅうりを加熱処理し、流水で冷めます

※加熱処理とは・湯の温度85℃以上で30秒以上ゆでること



カレールーを作ります



ごはんは学校の炊飯器で炊いています



ごま酢あえを作ります

夏野菜のカレーを作ります



横浜市立斎藤分小学校の給食



2021年



献立名

麦ごはん 牛乳 かつおのごまみそあえ 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
さといも	8 mm半月	15
だいこん	5 mmいちよう	20
こまつな	2 c m	9
にんじん	5 mmいちよう	8
ごぼう	ささがき	8
ねぎ	小口	5
こんにゃく	短冊	8
ごま油		0.5
しょうゆ		3.5
塩		0.5
だし昆布・水		120

給食室をのぞいてみよう



ごぼう・だいこん・
にんじん・しょうがの
皮をむきます



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 豆腐を切り、流水に通す。
- 3 こんにゃくを切り、下ゆでする。
- 4 こまつなを切り、下ゆでする。
- 5 ねぎ・にんじん・だいこん・さといも・
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・だいこんを炒める。
- 7 だし汁を入れ、さといもを入れる。
- 8 煮えたら調味し、豆腐・ねぎを
入れる。
- 9 こまつなを入れる。

炊飯器でごはんを
炊きます



フードカッターで
ごまを切ります



昆布でだしをとります



かつおを揚げます



かつおのごまみそあえを
作ります



けんちん汁を作ります

横浜市立斎藤分小学校の給食



献立名 あげパン 牛乳 野菜のスープ煮 みかん



あげパン

材料名	切り方	1人分(g)
コッペパン		87
揚げ油 (米油)		
きな粉		3
グラニュー糖		3
砂糖		2
塩		0.01

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 パンを、油の温度180℃で揚げる。
- 2 きな粉・グラニュー糖・砂糖・塩を混ぜ、パンが熱いうちにまぶす。

給食室の様子



たまねぎの皮をむきます



回転釜でパンを揚げます



きな粉・砂糖をまぶします



野菜のスープ煮を作ります
出来上がりの温度を確認します



横浜市立斎藤分小学校の給食

2019年



ごはん 牛乳 肉じゃが きゅうりの梅肉あえ 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		30
じゃがいも	2cm角	60
たまねぎ	くし	50
にんじん	乱	20
しらたき	3cm	30
米油		0.7
しょうゆ		5.5
砂糖		2.3
みりん		0.5
塩		0.2
水		5

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 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。



横浜市立斎藤分小学校の給食



●献立名●

ぶどうパン 牛乳 魚のチリソースあえ ボイルドキャベツ 卵とトマトのスープ



給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
めかじき(角)		40
でんぷん		4
揚げ油(米油)		4
◆ねぎ	みじん	10
◆しょうが	汁	0.2
◆にんにく	みじん	0.2
◆米油		0.4
◆トマトケチャップ		12
◆しょうゆ		1.8
◆砂糖		1
◆酒		1.5
◆トウバンジャン		0.1
◆でんぷん		1.3
◆水		25

魚のチリソースあえの作り方

- 1 ねぎ・にんにく・しょうがを切る。
- 2 釜に油を入れ、弱火でにんにく・しょうがを炒め、ねぎを入れてよく炒める。
- 3 調味料・水を入れて煮込み、水溶きでんぷんを入れる。
- 4 めかじきにでんぷんをまぶし、油の温度160～170℃で揚げる。
- 5 めかじきが熱いうちに、チリソースをかける。



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

2月5日（金）

横浜市立斎藤分小学校の給食

A ブロック



【献立名】

- ・はいがごはん
- ・ポークカレー
- ・ごま酢あえ
- ・プルーン

はっこう乳



ポークカレーの作り方

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
豚肉		30	1 にんじん・たまねぎ・にんにく・しょうが
じゃがいも	1.5cm角	50	じゃがいもを切る。
たまねぎ	1.5cm角	60	2 カレールーを作る。
にんじん	5mm ちょう	15	（小麦粉とマーガリンを炒め、2/3 量の
しょうが	みじん	0.5	カレー粉を加え、カレールーを作る。）
にんにく	みじん	0.3	3 釜に油を入れ、弱火でにんにく・しょうが
米油		0.7	を炒め、たまねぎを入れてよく炒める。
小麦粉		7	豚肉と1/3 量のカレー粉、少量の塩を
マーガリン		7	加えて炒める。
カレー粉		1	4 にんじん・じゃがいもを入れ、さらに炒め、
トマトケチャップ		2.5	水を入れて煮る。
中濃ソース		2	5 材料が煮えたら調味料を入れ、ルーを
ウスターソース		0.5	加えて弱火でよく煮込む。
しょうゆ		2.5	
塩		1.1	
水		80	