

ごはん 牛乳 さばのみそ煮 磯香あえ 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	15
きざみ油揚げ		5
だいこん	5 mm いちょう	10
にんじん	3 mm いちょう	10
こまつな	2 c m	9
ごぼう	さががき	5
ねぎ	小口	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 きざみ油揚げ（冷凍）を熱湯に通す。
- 4 こまつなを切り、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・にんじん・だいこんを炒める。
- 7 だし汁を入れ、煮る。
- 8 煮えたら調味し、豆腐・油揚げ・ねぎを入れる。
- 9 こまつなを入れる。

野菜は流水で
3回洗います



さばのみそ煮を
作ります

こまつなを
下ゆでします



昆布・削り節で
だしをとります



キャベツを
ゆでます



けんちん汁を作ります



磯香あえを
作ります

坂本小学校

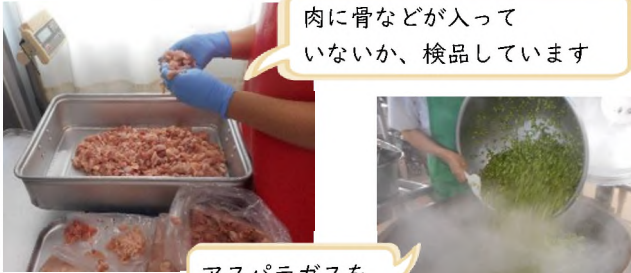
5月 の給食

黒パン
牛乳
マカロニのクリーム煮
アスパラガスのソテー



マカロニのクリーム煮		
材料	切り方	1人分 g
マカロニ		25
鶏肉		20
たまねぎ	うす	45
にんじん	5 mm ちょう	10
パセリ	みじん	0.3
米油		0.7
小麦粉		2
バター		2
牛乳		25
豆乳		35
脱脂粉乳		5
食塩		0.6
こしょう		0.02
水		20

- 作り方 ※給食室での作り方を紹介しています。
- 1 にんじん・たまねぎ・パセリを切る。
 - 2 マカロニをかためにゆでる。
 - 3 ホワイトルーを作る。
 - 4 油を熱し、鶏肉・たまねぎ・にんじんを炒め、水を入れて煮る。
 - 5 煮えたら調味する。
 - 6 ルーを入れ、牛乳・溶いた脱脂粉乳・豆乳を入れる。
 - 7 マカロニ・パセリを入れる。



アスパラガスのソテーを作ります



別鍋でアレルギー除去食を作ります



横浜市立坂本小学校の給食



給食室をのぞいてみよう



昆布・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



凍り豆腐、かつおに
でんぷんをまぶし、揚げます



磯香あえを
作ります



かつおのごまみそあえ
を作ります



沢煮碗を
作ります

ごはん ぎゅうにゅう
かつおのごまみそあえ
いそかあえ さわにわん

●かつおのごまみそあえ	●沢煮碗
かつお（角）50	豚肉（細）10
凍り豆腐 5	ごぼう 10
でんぷん 6	にんじん 8
揚げ油（米油）	えのきたけ 7
ごま（白）3	みずな 5
しょうが 0.9	しょうが 0.3
しょうゆ 2	しょうゆ 1
砂糖 1.5	塩 0.7
淡色甘みそ 5	でんぷん 0.5
酒 1	削り節・だし昆布・水 120
水 18	
●磯香あえ	
キャベツ 45	
きざみのり 0.3	
しょうゆ 1.5	
塩 0.15	

※給食室での作り方を紹介しています。

かつおのごまみそあえ

- 1 しょうがをすり、汁にする。
- 2 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 3 ごまを炒って切りごまにする。
- 4 凍り豆腐・かつおにでんぷんをまぶし
油の温度160℃～170℃で揚げる。
- 5 調味料・水を煮立て、しょうが汁・
凍り豆腐・かつおを入れる。
- 6 ごまを入れる。

磯香あえ

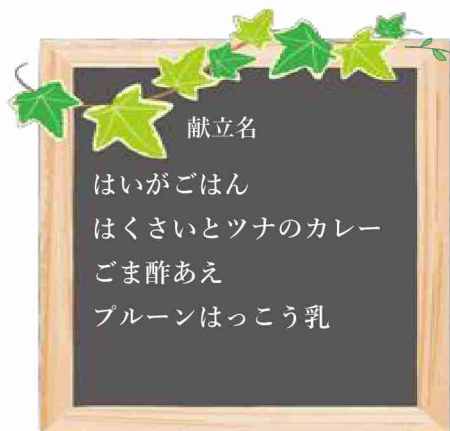
- 1 キャベツを切り、ゆでる。
- 2 きざみのりを弱火でから炒りする。
- 3 配食直前にキャベツの水をきり、
塩をふり、きざみのりをふり入れ、
しょうゆであえる。

沢煮碗

- 1 削り節・昆布でだしをとる。
- 2 えのきたけ・みずな・にんじん・
ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
- 3 しょうがをすり、汁にする。
- 4 だし汁に豚肉を入れ、アクをとり
ながら煮る。
- 5 ごぼう・にんじんを入れる。
- 6 煮えたらえのきたけを入れ調味し、
水溶きでんぷんを入れる。
- 7 しょうが汁・みずなを入れる。



横浜市立坂本小学校の給食



はくさいとツナのカレーの作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
まぐろ油漬(フレーク)		30
じゃがいも	1. 5 cm角	40
たまねぎ	2 cm角	50
はくさい	短冊	30
にんじん	8 mmいちょう	10
しょうが	みじん	0.5
にんにく	みじん	0.3
米油		0.7
小麦粉		7
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		2.5
塩		0.8
水		75

- 1 まぐろ油漬をザルにあける。
- 2 はくさいを葉とともに分けて切る。
- 3 にんじん・たまねぎ・じゃがいも・にんにく・しょうがを切る。
- 4 カレールーを作る。
- 5 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、1/3量のカレー粉・少量の塩を加えて炒める。
- 6 にんじん・じゃがいも・はくさいのもとを入れ、さらに炒め、水を加えて煮込む。
- 7 煮えたら調味する。
- 8 ルーを入れて弱火でよく煮込む。
- 9 はくさいの葉・まぐろ油漬を入れる。



給食室をのぞいてみよう



にんじん・もやし
を下ゆでします



ごま酢あえを作ります



はくさいとツナのカレー
を作ります



横浜市立坂本小学校の給食

12月

2021年



献立名

麦ごはん 牛乳 豚肉とだいこんの煮物 煮びたし 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	1. 5 c m角	30
だいこん	1. 5 c mいちょう	70
にんじん	5 m mいちょう	10
しょうが	みじん	0.7
こんにゃく	1. 5 c m角	25
米油		0.7
しょうゆ		5.5
砂糖		1
みりん		1
塩		0.1
削り節・水		15

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。

きょうしつ 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



にんじん・だいこんの皮をむきます



煮びたしに入れる 削り節をから炒ります



調味料を量っておきます



豚肉とだいこんの煮物を作ります



煮びたしを作ります



だいこんを下ゆでします



横浜市立坂本小学校の給食



献立名

ぶどうパン スパゲティミートソース かぶのスープ煮 プルーンはっこう乳



スパゲティミートソース

材料名	切り方	1人分(g)
スパゲティ		35
牛肉(ひき)		20
乾燥大豆(粒状)		2
たまねぎ	みじん	50
カットトマト(缶)		30
にんじん	みじん	20
エリンギ	粗みじん	5
セロリ	みじん	1.5
にんにく	みじん	0.2
オリーブ油		0.7
トマトケチャップ		10
中濃ソース		3
ワイン(赤)		1
粉チーズ		1
塩		0.5
こしょう		0.02

給食室の様子



機械や包丁を使い、
野菜を切ります



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 カットトマト(缶)を汁ごと別容器に
あける。
- 2 乾燥大豆をもどす。
- 3 エリンギ・セロリ・にんじん・
たまねぎ・にんにくを切る。
- 4 釜にオリーブ油を入れ、弱火で
にんにく・セロリを炒め、ひき肉・
たまねぎ・にんじんを入れてよく炒める。
- 5 乾燥大豆・エリンギ・カットトマト・
調味料を入れてよく煮込む。
- 6 スパゲティをかためにゆでる。
- 7 ソースにスパゲティ・粉チーズを
入れる。

スパゲティを
ゆでます



かぶのスープ煮
を作ります



スパゲティミートソース
を作ります



横浜市立坂本小学校の給食

2019年



ごはん 牛乳 さばのみそ煮 磯香あえ とうがんのすまし汁



給食室の様子



とうがんのすまし汁		
材料名	切り方	1人分(g)
とうがん	1 cm ちょう	25
にんじん	せん	10
こまつな	2 cm	9
ねぎ	小口	8
えのきたけ	2 cm	7
しょうが		0.3
しょうゆ		0.8
塩		0.9
削り節・だし昆布・水		120

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 削り節・昆布でだしをとる。
- 2 こまつなを切り、下ゆでする。
- 3 とうがん・ねぎ・にんじん・えのきたけを切る。
- 4 しょうがをすり、汁にする。
- 5 だし汁ににんじん・とうがんを入れ、煮えたら調味し、えのきたけを入れる。
- 6 ねぎ・しょうが汁を入れる。
- 7 こまつなを入れる。



横浜市立坂本小学校の給食



●献立名●

はいがごはん 牛乳 ツナそぼろ 即席漬 豚汁



給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
木綿豆腐	1cm角	10
豚肉		5
じゃがいも	7mmいちょう	15
だいこん	5mmいちょう	10
こまつな	2cm	9
ごぼう	ささがき	8
ねぎ	小口	8
にんじん	5mmいちょう	5
こんにゃく	短冊	10
淡色辛みそ		7
赤色辛みそ		2
削り節・水		110

豚汁の作り方

- 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 じゃがいも・にんじん・だいこん
ねぎ・ごぼうを切り、ごぼうは
水につける。
- 6 だし汁に豚肉を入れ、アクを取り
ながら煮る。
- 7 にんじん・ごぼう・だいこん・
じゃがいも・こんにゃくを入れ煮る。
- 8 煮えたら豆腐・みそを入れ、
ねぎを入れる。
- 9 こまつなを入れる。

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。



5月9日（月）

横浜市立坂本小学校の給食 Cブロック



【献立名】

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・回鍋肉
- ・くきわかめ
スープ

回鍋肉の作り方

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		35	1 ピーマン・赤ピーマン・キャベツ・ねぎ・にんにく・しょうがを切る。 2 調味料を合わせておく。 3 キャベツをかためにゆで、水をきる。 4 釜に油を入れ、弱火でにんにく・しょうがを炒め、トウバンジャンを入れ、豚肉を炒め、酒・しょうゆをふり入れる。 5ねぎ・ピーマン・赤ピーマンを入れて炒め、合わせ調味料を入れる。 6 キャベツを入れて、水溶きでんぷんでとろみをつける。
しょうゆ		0.5	
酒		0.5	
キャベツ	3cm 角	65	
ねぎ	ななめ	10	
赤ピーマン	1.5cm 角	5	
ピーマン	1.5cm 角	5	
しょうが	みじん	0.2	
にんにく	みじん	0.1	
米油		0.7	
しょうゆ		4.5	
砂糖		1.1	
赤色辛みそ		2	
酒		1	
テンメンジャン		1	
トウバンジャン		0.2	
でんぷん		1	
水		2	