

ごはん 牛乳 サンマー丼の具 にらたまスープ



サンマー丼の具

材料名	切り方	1人分 g
豚肉（細）		30
もやし		35
たまねぎ	うす	25
にんじん	せん	10
こまつな	2 c m	6
米油		0.7
しょうゆ		3
砂糖		0.2
食塩		0.2
こしょう		0.02
ごま油		0.3
でんぷん		2
チキンブイヨン		3
水		5

（給食室での作り方を紹介します）

- 1 チキンブイオンを別容器にあげる。
- 2 こまつなを切り、ゆでる。
- 3 たまねぎ・にんじんを切る。
- 4 油を熱し、豚肉を炒め、にんじん・たまねぎ・もやしの順に炒める。
- 5 水・チキンブイオン・調味料を入れる。
- 6 水溶きでんぷんを入れる。
- 7 ごま油・こまつなを入れる。



野菜は流水で
3回洗います



工場で炊いたごはん
が届きます



卵を1個ずつ確認
しながら割ります



クラスごとに
牛乳を詰め替えます



にらたま
スープを
作ります



サンマー丼の
具を作ります



桜台小学校

Q
と
答
え
の
時
間

May
5月

の給食

あげパン
牛乳
野菜のスープ煮
メロン





野菜のスープ煮		
材料	切り方	1人分 g
豚肉（厚）		25
じゃがいも	1.5 cm 角	50
たまねぎ	1.5 cm 角	45
キャベツ	短冊	35
にんじん	小さめ乱	15
しょうゆ		0.5
酒		1
食塩		0.9
黒こしょう		0.02
チキンブイヨン		15
水		55

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・じゃがいも

を切る。

3

水に豚肉

を入れ、アクを取りながら煮る。

4

チキンブイヨン・にんじん・たまねぎ・じゃがいも

を入れて煮る。

5

キャベツ

を入れ、煮えたら調味する。



メロンを1/8に切ります

機械や包丁を使い、野菜を切ります



にんじんの皮をむきます



野菜のスープ煮を作ります



回転釜で
コッペパンを揚げ、
あげパンを
作ります



横浜市立桜台小学校の給食



ごはん ぎゅうにゅう

さばのみそに いそかあえ

けんちんじる

●さばのみそ煮		●けんちん汁	
さば	60	木綿豆腐	20
しょうが	1.2	油揚げ	5
しょうゆ	1	だいこん	10
砂糖	3.3	にんじん	8
淡色辛みそ	2.5	ごぼう	8
赤色辛みそ	2	ねぎ	8
みりん	1.8	こんにゃく	5
酒	1	ごま油	0.5
水	10	しょうゆ	3.5
●磯香あえ		塩	0.35
キャベツ	50	削り節・だし昆布・水	110
きざみのり	0.3		
しょうゆ	1.4		
塩	0.2		

※給食室での作り方を紹介しています。

さばのみそ煮

- 1 しょうがを切る。
- 2 調味料・水を煮立たせ、しょうが・さばを入れる。表面を平らにし、沸騰するまで強火で煮る。
- 3 煮汁が上がったら、落としぶたをし、釜を回転させながら中火から弱火で煮る。
- 4 煮えたら火を止め、冷ます。

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、きざみのりを入れ、しょうゆであえる。

けんちん汁

- 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。

機械や包丁を使い、豆腐・ねぎを切ります

けんちん汁を作ります



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

油揚げを熱湯に通し油抜きします

きざみのりをから炒ります

昆布・削り節でだしをとります

さばのみそ煮を作ります

磯香あえを作ります



横浜市立桜台小学校の給食

献立名

ごはん
牛乳
親子煮
からししょうゆあえ
だいずとじゃこの炒り煮

親子煮の作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
鶏卵		40
鶏肉		20
凍り豆腐		3
じゃがいも	1cm ちょう	40
たまねぎ	うす	50
にんじん	3mm ちょう	12
糸みつば	2cm	3
米油		0.7
しょうゆ		5
砂糖		1.5
みりん		1
塩		0.3
削り節・水		10

- 1 だしをとる。
- 2 糸みつば・にんじん・たまねぎ・じゃがいもを切る。
- 3 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 4 鶏卵を割る。
- 5 油を熱し、鶏肉・にんじんを炒める。
- 6 じゃがいもを炒める。
- 7 だし汁・調味料を入れ、たまねぎ・凍り豆腐を入れて煮る。
- 8 鶏卵をといて流し入れ、静かにへらを入れる。
- 9 糸みつばを入れる。



給食室をのぞいてみよう



鶏肉が届いたら、
温度を確認します



機械や包丁を使い、
野菜を切ります



こまつな・もやし
をゆめます



親子煮を作ります



削り節でだしをとります



だいずとじゃこの炒り煮
を作ります



横浜市立桜台小学校の給食



2021年



献立名

チーズパン 牛乳 ペンネミートソース コーンサラダ



ペンネミートソース		
材料名	切り方	1人分(g)
マカロニ(ペンネ)		30
豚肉(ひき)		20
たまねぎ	みじん	50
カットトマト(缶)		30
にんじん	みじん	15
セロリ	みじん	3
エリンギ	粗みじん	3
パセリ	みじん	0.8
にんにく	みじん	0.3
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)		0.5
塩		0.4
こしょう		0.02

きょうしつ

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



機械を使い、たまねぎを
みじん切りにします

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 エリンギ・セロリ・パセリ・にんじん・
たまねぎ・にんにくを切る。
- 3 釜にオリーブ油を入れ、弱火でにんにく
を炒め、セロリ・ひき肉・たまねぎ・
にんじん・エリンギをよく炒め、カット
トマト・調味料を入れてよく煮込む。
- 4 ペンネをかためにゆでる。
- 5 ソースにペンネを入れ、パセリを
入れる。

きゅうりも加熱してから
流水で冷ましています



缶詰を開けます



ペンネをゆでます



出来上がった給食は
ワゴンに乗せて、
上の階までリフトで
運びます。



ペンネミートソース
を作ります



横浜市立桜台小学校の給食



献立名 ごはん 牛乳 春巻 ゆで野菜 たっぷり野菜の担々スープ



たっぷり野菜の担々スープ

材料名	切り方	1人分(g)
豚肉（ひき）		10
キャベツ	短冊	25
にんじん	3mmいちよう	10
ねぎ	小口	10
こまつな	2cm	9
しめじ		5
しょうが	みじん	0.3
にんにく	みじん	0.2
はるさめ	3 c m	2
ごま油		0.5
トウバンジャン		0.2
◆ごま（白）		2
◆しょうゆ		1
◆酒		0.3
◆淡色辛みそ		3
塩		0.6
豚骨・水		110

給食室の様子



豚骨でスープ
をとります

みそを溶いて
おきます



春巻を
揚げます



担々スープ
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 豚骨でスープをとる。
- 2 しめじをほぐす。
- 3 こまつなを切り、下ゆでする。
- 4 キャベツ・ねぎ・にんじん・
にんにく・しょうがを切る。
- 5 ごまをよく切り、しょうゆ・酒・
みそとまぜておく。
- 6 はるさめをもどし、切る。
- 7 釜にごま油を入れ、弱火で
にんにく・しょうがを炒め、
トウバンジャンを炒める。
- 8 豚肉・ねぎを炒め、スープを入れて
煮立ったら、にんじんを加える。
- 9 しめじ・キャベツを入れ、煮えたら
調味し、はるさめを入れる。
- 10 こまつなを入れる。



横浜市立桜台小学校の給食



●献立名●

はいがごはん 牛乳 生揚げのそぼろ煮 ごましょうゆあえ ふりかけ



給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
◆生揚げ	1. 5cm角	60
◆しょうゆ		4
◆砂糖		3
◆水		10
豚肉(ひき)		20
じゃがいも	1. 5cm角	40
たまねぎ	2cm角	40
にんじん	5mmいちょう	15
しょうが	みじん	0.3
米油		0.7
しょうゆ		4.5
みりん		1
でんぷん		1.2
削り節・水		20

生揚げのそぼろ煮の作り方

- 1 だしをとる。
- 2 生揚げを油抜きして切り、別煮する。
- 3 じゃがいも・たまねぎ・にんじん・しょうがを切る。
- 4 釜に油を入れ、弱火でしょうがを炒め、ひき肉・にんじん・たまねぎ・じゃがいもを炒める。
- 5 だし汁を入れて調味し、煮る。
- 6 煮えたら水溶きでんぷんを入れ、生揚げを入れる。

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。



1月25日(月)

横浜市立桜台小学校の給食

Eブロック



【献立名】

- ・はいがごはん
- ・牛乳
- ・麻婆豆腐
- ・中華あえ



麻婆豆腐の作り方

給食の作り方です。参考してみてくださいね。

材料	切り方	一人分 g	作り方
木綿豆腐	1cm角	120	1 豆腐を切り、流水に通す。
豚肉(ひき)		20	2 ねぎ・にんじん・にんにく・しょうがを切る。
にんじん	みじん	15	3 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・ねぎを炒める。
ねぎ	小口	15	4 ひき肉・にんじんを炒める。
しょうが	みじん	1	5 水・調味料を入れて煮立ったら、豆腐を入れ、煮込む。
にんにく	みじん	0.1	6 水溶きでんぷんを入れる。
米油		0.7	7 ごま油を入れ、火を止める。
トマトケチャップ		2	
しょうゆ		4	
砂糖		1	
淡色辛みそ		4	
赤色辛みそ		2	
テンメンジャン		1	
トウバンジャン		0.3	
ごま油		0.5	
でんぷん		2	
水		20	