

黒パン 牛乳 マカロニのクリーム煮 野菜ソテー りんご

11月



マカロニのクリーム煮		
材料名	切り方	1人分 g
マカロニ		20
鶏肉		20
たまねぎ	うす	45
にんじん	5mm ちょう	15
ほうれんそう	2cm	8
米油		0.7
◆小麦粉		2
◆マーガリン		2
牛乳		25
豆乳		25
脱脂粉乳		4
粉チーズ		1
食塩		0.8
こしょう		0.02
水		25

（給食室での作り方を紹介します）

- 1 ほうれんそうを切り、下ゆでする。
- 2 にんじん・たまねぎを切る。
- 3 マカロニをかためにゆでる。
- 4 ホワイトルーを作る。
- 5 油を熱し、鶏肉・たまねぎ・にんじんを炒め、水を入れる。
- 6 煮えたら調味する。
- 7 ルーを入れ、牛乳・溶いた脱脂粉乳・豆乳を入れる。
- 8 マカロニ・粉チーズを入れる。
- 9 ほうれんそうを入れる。



りんごの皮をむき
1/6に切ります



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



鶏肉納入時に
重さ、品温を
確認します



野菜ソテーを
作ります



クラスごとに
パン、牛乳を
詰め替えます



マカロニのクリーム煮
を作ります



ホワイトルー
を作ります

マカロニを
ゆでます



山王台小学校

の給食

November
11月

ぶどうパン 牛乳
ツナとこまつなのスパゲティ
野菜サラダ
ヨーグルト

ツナとこまつなのスパゲティ		
材料	切り方	1人分 g
スパゲティ		35
まぐろ油漬（フレーク）		30
たまねぎ	うす	40
こまつな	2 c m	13
しめじ		5
にんにく	みじん	0.5
オリーブ油		0.7
しょうゆ		2
食塩		0.7
黒こしょう		0.02



作り方	※給食室での作り方を紹介しています。
1	まぐろ油漬をザルにあける。
2	こまつなを切り、ゆでる。
3	しめじをほぐす。
4	たまねぎ・にんにくを切る。
5	釜にオリーブ油を入れ、弱火でにんにくを炒める。
6	たまねぎ・しめじを炒め、まぐろ油漬を入れて、調味する。
7	スパゲティをかためにゆでる。
8	スパゲティを入れる。
9	こまつなを入れる。



野菜は流水で
3回洗います

たまねぎの皮を
むきます



炒めたたまねぎを入れて
大きなミキサーで
ドレッシングソースを
作ります



クラスごとに
牛乳を詰め替えます



機械や包丁を使い
野菜を切ります



にんじんを
下ゆでします



スパゲティを
ゆでます



野菜サラダを作ります

ツナとこまつなの
スパゲティを作ります



横浜市立山王台小学校の給食


12月


はいがごはん ギョウにゅう

おやこどんのぐ すましじる

くろみつかん

●親子丼の具	こまつな	6
鶏卵	えのきたけ	5
鶏肉	しょうゆ	0.6
凍り豆腐（細）	酒	1
たまねぎ	塩	0.7
にんじん	削り節・水	120
しょうゆ		
砂糖	●黒みつかん	
みりん	含蜜糖	8
塩	粉寒天	0.35
削り節・水	水	50
	きな粉	2
●すまし汁	砂糖	0.6
絹ごし豆腐	塩	0.01
ねぎ		

※給食室での作り方を紹介しています。



給食室をのぞいてみよう

削り節でだしをとります

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



すまし汁

- 1 だしをとる。
- 2 豆腐を切り、流水に通す。
- 3 こまつなを切り、下ゆでする。
- 4 ねぎ・えのきたけを切る。
- 5 だし汁に、えのきたけを入れる。
- 6 煮えたら調味し、豆腐・ねぎを入れる。
- 7 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。

こまつなを下ゆでします



親子丼の具を作ります



すまし汁を作ります



横浜市立山王台小学校の給食

献立名

チーズパン
牛乳
コロッケ
野菜のスープ煮
ミックスフルーツ

野菜のスープ煮の作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
豚肉(厚)		15
じゃがいも	1. 5cm角	40
たまねぎ	1. 5cm角	50
キャベツ	短冊	25
にんじん	7mmいちよう	15
パセリ	みじん	0.3
しょうゆ		0.5
塩		0.7
黒こしょう		0.02
豚ガラスープ		15
水		55

- 1 豚ガラスープを別容器にあける。
- 2 キャベツ・にんじん・たまねぎ・じゃがいも・パセリを切る。
- 3 水に豚肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- 4 豚ガラスープ・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、煮えたら調味し、パセリを入れる。



コロッケを揚げ、
クラスごとに
配食します



給食室をのぞいてみよう



たまねぎの皮をむきます



フルーツの缶詰を
開けます



じゃがいもの芽を
取り除きます



ミックスフルーツ
を作ります



野菜のスープ煮
を作ります



横浜市立山王台小学校の給食

2021年
6月



献立名

はいがごはん 牛乳 ツナそぼろ ジャがいもの炒め物 豚汁



じゃがいもの炒め物

材料名	切り方	1人分(g)
じゃがいも	せん	40
しらたき	3 c m	20
米油		0.5
しょうゆ		0.2
塩		0.3
こしょう		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 しらたきを切り、下ゆでする。
- 2 ジャがいもを切り、下ゆでする。
- 3 油を熱し、しらたきを炒め、じゃがいもを入れて炒め、調味料を入れる。

きゅうりくつ
給食室をのそいてみよう

野菜は流水で3回洗います

機械や包丁を使い
材料を切ります



レトルト袋を開け、
ツナをボールに入れます



しらたきを下ゆでします



じゃがいもの炒め物
を作ります



ツナそぼろを
作ります



豚汁を作ります

横浜市立山王台小学校の給食

2020年
9月

献立名 豚角煮丼（はいがごはん） 牛乳 ぶどう豆 みそ汁



豚角煮丼の具

材料名	切り方	1人分(g)
豚肉(角)		40
うずら卵(缶)		18
ねぎ	小口	10
こまつな	2cm	9
しめじ	ほぐす	8
にんにく	みじん	0.1
米油		0.7
しょうゆ		5
砂糖		2
みりん		1
酒		2
黒こしょう		0.02
でんぷん		0.2
水		3

給食室の様子



野菜裁断機や
包丁で、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 うずら卵缶をザルにあける。
- 2 こまつなを切り、ゆでる。
- 3 しめじをほぐし、ねぎ・にんにくを切る
- 4 釜に油を入れ、弱火でにんにく・
ねぎを炒め、豚肉を炒める。
- 5 調味料・水を入れて煮る。
- 6 しめじを入れる。
- 7 うずら卵を入れ、煮含める。
- 8 水溶きでんぷん・こまつなを入れる。



こまつなを
ゆでます



だいずがやわらかく
なるまでゆでます



みそ汁の出来上がりの
温度を測ります



業者より、ごはんが
納品されます



豚角煮丼の具を
作ります
調味料を入れ、
うずら卵を入れます

横浜市立山王台小学校の給食

2019年



チキンライス（麦ごはん） 牛乳 コーンスープ みかん



給食室の様子

コーンスープ		
材料名	切り方	1人分(g)
鶏卵		25
豚肉		10
たまねぎ	うす	15
にんじん	せん	10
スイートコーン(ホール)		10
ほうれんそう	2cm	9
しょうゆ		0.7
酒		0.5
塩		0.8
こしょう		0.02
でんぷん		1
チキンブイヨン		10
水		100

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 チキンブイヨンを別容器にあける。
- 2 スイートコーン（ホール）をザルにあける。
- 3 たまねぎ・にんじんを切る。
- 4 ほうれんそうを切り、下ゆでする。
- 5 鶏卵を割る。
- 6 釜に水・豚肉を入れて煮立て、アクを取り、チキンブイヨンを入れる。
- 7 たまねぎ・にんじんを入れ、煮えたらコーンを入れ調味する。
- 8 水溶きでんぷんを入れる。
- 9 鶏卵をといて流し入れる。
- 10 ほうれんそうを入れる。



横浜市立山王台小学校の給食

12月 2018

●献立名●

はいがごはん 牛乳 豚肉とだいこんの煮物 磯香あえ だいずとじゃこの炒り煮



給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		25
じゃがいも	1.5cm角	30
だいこん	1.5cmいちょう	70
にんじん	5mmいちょう	10
しょうが	みじん	0.7
こんにゃく	1.5cm角	25
米油		0.7
しょうゆ		7
砂糖		1.3
みりん		1.1
食塩		0.1
削り節・水		15

豚肉とだいこんの煮物の作り方

- 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。



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8日（月）

横浜市立山王台小学校の給食

Gブロック



【献立名】

- ・はいがごはん
- ・牛乳
- ・生揚げとだいこんの煮物
- ・ごまじょうゆあえ
- ・納豆



生揚げとだいこんの煮物の作り方

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
生揚げ	1.5cm 角	45	1 だしをとる。
しょうゆ		2.7	2 生揚げを油抜きし切り、別煮する。
砂糖		2.2	3 こんにゃくを切り、下ゆでする。
水		8	4 こまつなを切り、ゆでる。
豚肉		20	5 しょうが・にんじん・だいこんを切り、だいこんは下ゆでする。
だいこん	1.5cm いちょう	60	6 油を熱し、しょうが・豚肉を炒め、こんにゃく・にんじんを入れてよく炒め、調味する。
にんじん	5mm いちょう	15	7 だし汁を入れ、だいこんを入れて煮含める。
こまつな	2cm	10	8 煮えたら、生揚げを入れる。
しょうが	みじん	0.3	9 こまつなを入れ、火を止める。
こんにゃく	1.5cm 角	20	
米油		0.7	
しょうゆ		3	
みりん		2	
塩		0.3	
削り節(薄)・水		10	