

麦ごはん 牛乳 シシジューシーの具 ゴーヤチャンプルー みそ汁



シシジューシーの具		
材料名	切り方	1人分 g
豚肉		30
にんじん	せん	10
ごぼう	ささがき	8
しょうが	みじん	0.4
糸昆布	2 c m	0.8
米油		0.5
しょうゆ		2.8
砂糖		0.9
みりん		1
酒		0.6
食塩		0.1
水		8

（給食室での作り方を紹介します）

- 1 糸昆布をもどし、切る。
（もどし汁も使用する）
- 2 にんじん・しょうが・ごぼうを切り、
ごぼうは水につける。
- 3 釜に油を入れ、弱火でしょうがを
炒め、豚肉を炒める。
- 4 ごぼう・にんじんを炒め、糸昆布を
入れる。
- 5 水・調味料を入れて煮る。
（汁が少し残る程度）



削り節を
から炒りします



にがうりを
下ゆでします



卵を割り、ときます



みそ汁を作ります



ゴーヤチャンプルーを
作ります



別鍋でアレルギー
除去食を作ります



シシジューシーの
具を作ります



笹野台小学校

October 10月 の給食

ごはん 牛乳
サンマー井の具
にらたまスープ
りんご

サンマー井の具		
材料	切り方	1人分 g
豚肉（細）		20
なると（スライス）		5
もやし		35
たまねぎ	うす	20
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
豚ガラスープ		3
水		5



作り方	※給食室での作り方を紹介しています。
1	豚ガラスープを別容器にあける。
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・豚ガラスープ・調味料を入れる。
6	なるとを入れる。
7	水溶きでんぷんを入れる。
8	ごま油・こまつなを入れる。

りんごの皮をむき、
1/6に切ります



サンマー井の具を
作ります

機械や包丁を使い、
材料を切ります



にらたまスープを
作ります



横浜市立笹野台小学校の給食



10月



むぎごはん ぎゅうにゅう

ぶたにくのごままぶし

けんちんじる なっとう

●豚肉のごままぶし

豚肉 40
ごぼう 15
にんじん 10
こまつな 9
しょうが 1.2
つきこんにゃく 15
ごま（白） 6
しょうゆ 4
砂糖 2
みりん 1
酒 2

●けんちん汁

木綿豆腐 25
油揚げ 5
だいこん 15
ねぎ 10
にんじん 8
ごま油 0.5
しょうゆ 4
塩 0.35
削り節・だし昆布・水 120

●納豆

納豆 30
しょうゆ 1.6
みりん 0.6
削り節・水 1.6

※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

野菜は流水で
3回洗いますフードカッターで
ごまを切りますこまつなを
ゆめます豚肉のごままぶし
を作ります昆布・削り節で
だしをとりますけんちん汁
を作りますだし汁と調味料で納豆のたれを
作り、クラスごとに配食します



横浜市立笹野台小学校の給食



スパゲティミートソースの作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
スパゲティ		30
豚肉(ひき)		15
乾燥大豆(粒状)		2.5
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		2
ワイン(赤)		1
塩		0.25
こしょう		0.02

- 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・にんじん・たまねぎ・にんにくを切る。
- 3 乾燥大豆をもどす。
- 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を入れる。

スパゲティ
ミートソースを
作ります

スパゲティを
ゆでます



給食室をのぞいてみよう



野菜は流水で3回洗います



機械や包丁を使い、
野菜を切ります



かぶのスープ煮を
作ります



カットトマト缶を
開けます



横浜市立笹野台小学校の給食

2021年
7月



献立名

はいがごはん 夏野菜のカレー ごま酢あえ プルーンはっこう乳



夏野菜のカレー		
材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		20
じゃがいも	1.5 c m角	25
たまねぎ	1.5 c m角	40
かぼちゃ	1.5 c m角	20
トマト	1.5 c m角	20
なす	1 c m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		0.9
水		80



じゃがいもの皮は、
球根皮むき機でむきます

給食室をのそいてみよう

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 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。

かぼちゃの種を
取ります

カレールーを
作ります

ごま酢あえを作ります

夏野菜のカレー
を作ります



横浜市立笹野台小学校の給食

2020年



献立名 麦ごはん 牛乳 親子煮 だいずとじゃこの炒り煮



給食室の様子



野菜を
切っています



調味料を
入れます



回転釜で、
ちりめんじゃこを
から炒りします



卵を流し入れます



温度が上がっているか
確認します

親子煮

材料名	切り方	1人分(g)
鶏卵		30
鶏肉		15
凍り豆腐		3
じゃがいも	1 c m ちょう	35
たまねぎ	うす	50
にんじん	3 m m ちょう	12
こまつな	2 c m	9
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

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

横浜市立笹野台小学校の給食

2019年



麦ごはん 牛乳 チリコンカーン わかめサラダ



チリコンカーン		
材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		25
だいず		17
たまねぎ	1cm角	50
カットトマト(缶)		30
にんじん	1cm角	15
ピーマン	1cm角	5
にんにく	みじん	0.3
米油		0.7
小麦粉		1.5
トマトケチャップ		5
中濃ソース		2
しょうゆ		1
ワイン(赤)		1
塩		0.8
こしょう		0.03
チリパウダー		0.2
水		10



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 だいずをやわらかくゆでる。
- 2 カットトマト缶を汁ごと別容器にあげる。
- 3 ピーマンを切り、ゆでる。
- 4 にんじん・たまねぎ・にんにくを切る。
- 5 小麦粉を色づくまでから炒りする。
- 6 釜に油を入れ、弱火でにんにくを炒め、豚肉を炒める。
- 7 たまねぎ・にんじんを入れ、よく炒め水を加えて煮る。
- 8 材料が煮えたらカットトマトを入れ調味し、だいずを入れ煮る。
- 9 小麦粉をふり入れ、弱火で煮込みワイン・チリパウダーを入れる。
- 10 ピーマンを入れる。

横浜市立笹野台小学校の給食



●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

給食室の様子



ちりめんじゃこに
異物が入っていないか
確認しているところ



材料名	切り方	1人分(g)
だいず(水煮)		10
ちりめんじゃこ		3
炒りごま(白)		2
米油		0.2
しょうゆ		0.8
砂糖		0.7
酒		1
水		1

だいずとじゃこの炒り煮の作り方

- 1 だいずを別容器にあける。
- 2 ちりめんじゃこを熱湯に通し、弱火でから炒りする。
- 3 油を熱し、だいずを炒め、調味料・水を入れる。
- 4 調味料が煮つまったら、ちりめんじゃこを入れ、混ぜ合わせる。
- 5 ごまを入れる。
(やわらかめに仕上げる)

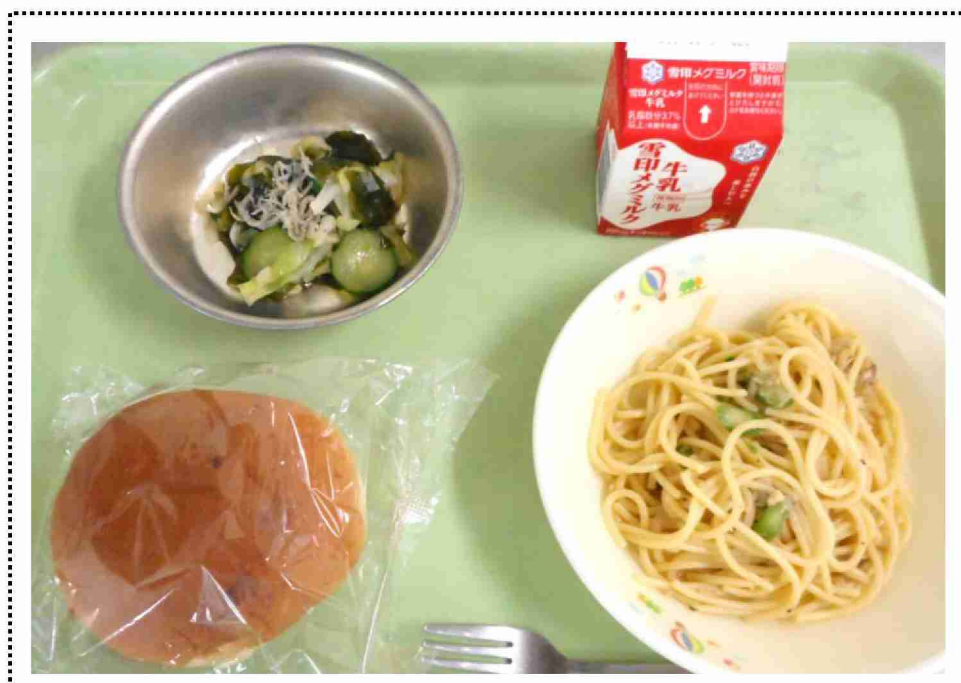
調理員さんが実際に行っている、
給食の調理法を紹介しています。



5月27日（金）

横浜市立笹野台小学校の給食

F ブロック



【献立名】

- ・チーズパン
- ・牛乳
- ・あさりの
スパゲティ
- ・わかめサラダ

わかめサラダの作り方

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
キャベツ	5mmせん	30	1 甘酢を作る。 2 わかめを切り、加熱処理する。 3 きゅうり・キャベツを切り、加熱処理する。 4 配食直前に野菜の水を切り、わかめ・甘酢を入れてあえる。 5 ちりめんじゃこを熱湯に通し、ごま油で炒め、クラスごとに配食する。
きゅうり	2mm輪	10	
わかめ（生）	2cm	3	
しょうゆ		1.8	
砂糖		1	
酢		2	
塩		0.1	
ちりめんじゃこ		2	
ごま油		0.2	