



横浜市立さわの里小学校の給食

ごはん 牛乳
親子丼の具 みそ汁
あまなつみかん



親子丼の具		
材料	切り方	1人分 g
鶏卵		35
鶏肉		20
凍り豆腐（細）		3
たまねぎ	うす	40
にんじん	5mmいちよう	10
しょうゆ		2.7
砂糖		1.2
みりん		0.8
食塩		0.25
削り節・水		5

（給食室での作り方を紹介します）

- 1 だしをとる。
- 2 にんじん・たまねぎを切る。
- 3 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 4 鶏卵を割る。
- 5 だし汁と調味料を煮立て、鶏肉・にんじんを入れて煮る。
- 6 にんじんが煮えたら、たまねぎ・凍り豆腐を入れる。
- 7 鶏卵をといて流し入れ、静かにへらをいれる。



あまなつみかんを
1/6に切ります



クラスごとに
牛乳を詰め替えます



卵を1個ずつ確認
しながら割ります

削り節でだしを
とります



みそ汁を作ります



親子丼の具を作ります



麦ごはん 牛乳 ツナそぼろ 磯香あえ とうがんのすまし汁



とうがんのすまし汁

材料名	切り方	1人分 g
鶏肉		10
とうがん	1cm ちょう	15
ねぎ	小口	5
にんじん	せん	5
しょうが		0.2
しょうゆ		0.7
食塩		0.6
削り節・水		120

（給食室での作り方を紹介します）

- 1 だしをとる。
- 2 とうがん・にんじん・ねぎを切る。
- 3 しょうがをすり、汁にする。
- 4 だし汁に鶏肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- 5 にんじん・とうがんを入れ、煮えたら調味し、ねぎを入れる。
- 6 しょうが汁を入れる。



きざみのりをから炒りします



とうがんの種を取り皮をおきます

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



クラスごとに牛乳を詰め替えます



調味料を量ります



ツナそぼろを作ります



キャベツをゆでて流水で冷めます



磯香あえを作ります



とうがんのすまし汁を作ります



さわの里小学校

June
6月

の給食

黒パン

牛乳

マカロニのクリーム煮

ひじきサラダ



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		15
たまねぎ	うす	50
にんじん	4mmいちょう	10
パセリ	みじん	0.3
米油		0.7
◆小麦粉		2
◆マーガリン		2
牛乳		30
豆乳		30
脱脂粉乳		5
粉チーズ		1
食塩		0.75
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・粉チーズを入れる。
- 8 パセリを入れる。

野菜は流水で
3回洗います

たまねぎの皮をおきます

野菜裁断機で
たまねぎを切ります

キャベツを加熱処理します

※加熱処理とは・・・
湯の温度85℃以上で
30秒以上ゆでること

ひじきをゆでます

マカロニを
ゆでます大きな
ミキサーで
ドレッシング
を作りますひじきサラダ
を作ります

マカロニのクリーム煮を作ります



横浜市立さわの里小学校の給食



給食室をのぞいてみよう



ピーマンを切り
種を取ります



機械や包丁を使い、
野菜を切ります



クラスごとに
牛乳を詰め替えます



キャベツを
下ゆでします



茎わかめスープを
作ります

回鍋肉を
作ります



むぎごはん りゅうにゅう

ホイコーロー くきわかめスープ

アイスクリーム

●回鍋肉		●茎わかめスープ	
豚肉	25	もやし	25
しょうゆ	0.5	にんじん	8
酒	0.5	ねぎ	8
キャベツ	65	はるさめ	2
ねぎ	10	茎わかめ	5
ピーマン	7	ごま（白）	2
赤ピーマン	5	しょうゆ	0.7
しょうが	0.2	酒	1
にんにく	0.1	塩	0.7
米油	0.7	こしょう	0.01
しょうゆ	3.3	ごま油	0.3
砂糖	0.9	チキンブイヨン	20
赤色辛みそ	2	水	95
酒	1	●アイスクリーム	
テンメンジャン	1		60
トウバンジャン	0.2		
でんぷん	1		
水	2		

※給食室での作り方を紹介しています。

回鍋肉

- 1 キャベツを切り、下ゆです。
- 2 ピーマン・赤ピーマン・ねぎ・にんにく・しょうがを切る。
- 3 調味料を合わせておく。
- 4 釜に油を入れ、弱火でにんにく・しょうがを炒め、トウバンジャンを炒める。
- 5 豚肉を炒め、酒・しょうゆをふり入れる。
- 6 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。
- 7 キャベツを入れ、水溶きでんぷんを入れる。

茎わかめスープ

- 1 チキンブイオ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 はるさめをもどし、切る。
- 5 水・チキンブイオン・にんじんを入れ煮る。
- 6 もやしを入れ、煮えたら調味する。
- 7 くきわかめ・はるさめ・ねぎを入れる。
- 8 ごま・ごま油を入れる。



横浜市立さわの里小学校の給食



ほうとうの作り方

(給食室での作り方です)

材料名	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
ごぼう	さがき	5
しょうゆ		1
淡色辛みそ		5
赤色辛みそ		1
削り節・水		120

- 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。
- 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 だし汁に豚肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- 7 ごぼう・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。

ほうとうを作ります



給食室をのぞいてみよう



野菜は流水で
3回洗います



油揚げを熱湯に通し
油抜きします

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



さばに、でんぷんと米粉
をまぶして揚げます



横浜市立さわの里小学校の給食



2021年



献立名

ぶどうパン 牛乳 きびなごフライ ゆでとうもろこし クリームスープ



クリームスープ		
材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		10
ベーコン		2
じゃがいも	7 mm ちょう	15
たまねぎ	うす	25
こまつな	2 c m	9
にんじん	3 mm ちょう	8
米油		0.7
牛乳		30
豆乳		30
脱脂粉乳		2
塩		0.7
こしょう		0.01
チキンブイヨン		20
水		40

給食室をのぞいてみよう



野菜は流水で
3回洗います



脱脂粉乳を
溶いておきます

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 チキンブイヨンを別容器にあける。
- 2 こまつなを切り、下ゆでする。
- 3 にんじん・たまねぎ・じゃがいもを切る。
- 4 油を熱しベーコン・豚肉・たまねぎ・
にんじん・じゃがいもを炒め、水・
チキンブイヨンを入れ、煮る。
- 5 煮えたら調味する。
- 6 牛乳・脱脂粉乳・豆乳を
入れる。
- 7 こまつなを入れる。



とうもろこしを
ゆでます



クリームスープを
作ります



きびなごフライ
を揚げます

