

はいがごはん ツナそぼろ じゃがいもの炒め物 沢煮椀



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	45
しらたき	3 c m	10
米油		0.5
しょうゆ		0.2
食塩		0.25
こしょう		0.01

（給食室での作り方を紹介します）

- 1 しらたきを切り、下ゆでする。
- 2 じゃがいもを切り、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。



削り節でだしをとります



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



クラスごとに牛乳を詰め替えます



沢煮椀を作ります

じゃがいもを下ゆでします

ツナそぼろを作ります



じゃがいもの炒め物を作ります



浅間台小学校

5月 の給食

はいがパン
牛乳
カレービーンズシチュー
キャベツサラダ



カレービーンズシチュー		
材料	切り方	1人分 g
豚肉		25
だいず		17
チーズ（角）		3
じゃがいも	1cm角	45
たまねぎ	1cm角	45
にんじん	8mm角	15
にんにく	みじん	0.3
米油		0.7
小麦粉		2
マーガリン		2
カレー粉		0.8
トマトケチャップ		1
中濃ソース		2
しょうゆ		0.9
食塩		0.7
水		40

作り方	※給食室での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	にんじん・たまねぎ・にんにく・じゃがいもを切る。
3	カレールーを作る。
4	釜に油を入れ、弱火でにんにくを炒め、たまねぎを入れてよく炒め、豚肉と1/3量のカレー粉・少量の塩を入れて炒める。
5	にんじん・じゃがいもを入れ、さらに炒め、水を入れて煮る。
6	煮えたらだいずを入れ、調味する。
7	ルーを入れ、弱火でよく煮込む。
8	チーズを入れる。

たまねぎ、にんじんの皮をむきます

機械や包丁を使い、野菜を切ります

カレールーを作ります

キャベツを加熱処理し、流水で冷めます

※加熱処理とは…
湯の温度85℃以上で
30秒以上ゆでること

キャベツサラダを作ります

カレービーンズシチューを作ります



横浜市立浅間台小学校の給食



10月



ロールパン りゅうにゅう

かわりごもくまめ

わかめスープ

●変わり五目豆

だいず（水煮）

●わかめスープ

木綿豆腐

豚肉

もやし

凍り豆腐

ねぎ

じゃがいも

にんじん

揚げ油（米油）

わかめ（生）

にんじん

しょうゆ

ピーマン

塩

こんにゃく

こしょう

米油

ごま油

しょうゆ

チキンブイヨン

砂糖

削り節・水

みりん

水

水

※給食室での作り方を紹介しています。

変わり五目豆

- 1 だいずを別容器にあける。
- 2 こんにゃくを切り、下ゆでする。
- 3 ピーマンを切り、ゆでする。
- 4 にんじんを切る。
- 5 じゃがいもを切り、油の温度160℃で揚げる。
- 6 凍り豆腐をもどし、軽くしぼる。
- 7 油を熱し、豚肉を炒め、にんじん・こんにゃくを入れて炒める。
- 8 調味料・水を入れ、にんじんが煮えたら、凍り豆腐・だいずを入れて煮る。
- 9 材料に味がしみたら、じゃがいもを入れる。
- 10 ピーマンを入れる。

わかめスープ

- 1 だしをとる。
- 2 チキンブイヨンを別容器にあける。
- 3 豆腐を切り、流水に通す。
- 4 ねぎ・にんじんを切る。
- 5 わかめを切る。
- 6 だし汁・チキンブイヨンににんじん・もやしを入れ、煮えたら調味する。
- 7 豆腐を入れる。
- 8 ねぎ・わかめを入れる。
- 9 ごま油を入れる。

わかめスープ
を作ります

給食室をのぞいてみよう

こんにゃくを
下ゆでしますピーマンの種を
取り除きますにんじんの皮を
むきますピーマンを
ゆでます変わり五目豆
を作ります削り節でだしを
とりますじゃがいもを
揚げます

横浜市立浅間台小学校の給食



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)		20
じゃがいも	2cm角	40
たまねぎ	1.5cm角	40
キャベツ	短冊	40
かぶ	くし	10
にんじん	1cmいちよう	10
ブロッコリー		10
しょうゆ		0.5
塩		0.9
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 ブロッコリーを切り、ゆでる。
- 3 キャベツ・にんじん・かぶ・たまねぎ・じゃがいもを切る。
- 4 水に豚肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- 5 豚ガラスープ・にんじん・たまねぎ・じゃがいもを入れ煮る。
- 6 キャベツを入れ、煮えたら調味し、かぶを入れ煮る。
- 7 ブロッコリーを入れる。

給食室をのぞいてみよう



野菜のスープ煮を作ります



横浜市立浅間台小学校の給食

2021年
4月



献立名

はいがごはん ポークカレー 甘酢あえ プルーンはっこう乳



きゅうしよくしつ
給食室をのぞいてみよう



たまねぎの
皮をむきます



野菜を切ります

甘酢あえを
作ります



カレールーを
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 にんじん・たまねぎ・じゃがいも・にんにく・しょうがを切る。
- 2 カレールーを作る。
- 3 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。
- 4 にんじん・じゃがいもを入れ、さらに炒め、水を加えて煮込む。
- 5 煮えたら調味料を入れる。
- 6 カレールーを入れて弱火でよく煮込む。



ポークカレーを
作ります

横浜市立浅間台小学校の給食

8月

2020年



献立名

鶏ごぼうごはん（麦ごはん） 牛乳 ジャがいものそぼろ煮



給食室の様子



ジャがいもは機械で皮をむき、芽は手作業で取り除きます

野菜裁断機や包丁を使って材料を切ります



回転釜は3つです品数が多い日は使い回しをよく考えて調理をしています



回転釜で鶏ごぼうごはんの具を作ります

鶏ごぼうごはんの具

材料名	切り方	1人分(g)
鶏肉		30
油揚げ	せん	8
ごぼう	さがき	20
にんじん	せん	20
米油		0.7
しょうゆ		3
砂糖		2
酒		2
塩		0.15
水		8

ジャがいものそぼろ煮

材料名	切り方	1人分(g)
豚肉（ひき）		10
ジャがいも	1.5 c m角	60
にんじん	せん	5
しょうが	みじん	0.2
米油		0.7
しょうゆ		3
砂糖		1
みりん		0.6
でんぷん		0.3
水		8

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）

●鶏ごぼうごはんの具の作り方

- 1 油揚げを油抜きし、切る。
- 2 にんじん・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
- 3 油を熱し、鶏肉を炒め、ごぼう・にんじんを入れ、炒める。
- 4 調味料・水・油揚げを入れて煮含める。（汁が少し残る程度）

●ジャがいものそぼろ煮の作り方

- 1 ジャがいも・にんじん・しょうがを切る。
- 2 釜に油を入れ、弱火でしょうがを炒め、ひき肉・にんじんを炒め調味し、水を入れて煮る。
- 3 ジャがいもを入れ煮含める。
- 4 水溶きでんぷんを入れる。



横浜市立浅間台小学校の給食

2019年



ナン 牛乳 カレービーンズシチュー コーンサラダ 冷凍パイナップル



給食室の様子



カレービーンズシチュー

材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		25
だいず		17
チーズ(角)		3
じゃがいも	1.5cm角	50
たまねぎ	1.5cm角	40
にんじん	1cm角	15
にんにく	みじん	0.1
米油		0.7
◆小麦粉		2
◆マーガリン		2
◆カレー粉		0.8
トマトケチャップ		1
中濃ソース		2
しょうゆ		1
塩		1
水		40

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 にんじん・たまねぎ・にんにく・じゃがいもを切る。
- 3 カレールーを作る。
- 4 釜に油を入れ、弱火でにんにくを炒め、たまねぎを入れてよく炒め、豚肉と1/3量のカレー粉・少量の塩を入れて炒める。
- 5 にんじん・じゃがいもを入れ、さらに炒め、水を入れて煮る。
- 6 煮えたらだいずを入れ、調味する。
- 7 ルーを入れ、弱火でよく煮込む。
- 8 チーズを入れる。

横浜市立浅間台小学校の給食



2018

●献立名●

はいがごはん ビーフカレー ごま酢あえ プルーンはっこう乳



給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
牛肉		25
じゃがいも	1. 5cm角	50
たまねぎ	2cm角	60
にんじん	8mmいちょう	15
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		3
しょうゆ		2
塩		1.1
水		80

ビーフカレーの作り方

- 1 にんじん・たまねぎ・じゃがいも・にんにく・しょうがを切る。
- 2 カレールーを作る。
- 3 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、牛肉と1/3量のカレー粉・少量の塩を加えて炒める。
- 4 にんじん・じゃがいもを入れ、さらに炒め、水を加えて煮込む。
- 5 煮えたら調味料を入れる。
- 6 ルーを入れて弱火でよく煮込む。



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

4月28日（木）

横浜市立浅間台小学校の給食

Eブロック



【献立名】

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・卵とじ
- ・おひたし
- ・だいずとじゃこの炒り煮

おひたしの作り方

給食の作り方です。参考にしてみてください

材 料	切り方	一人分 g	作り方
キャベツ	短冊	50	1 キャベツ・こまつなを切り、ゆでる。 （じゅうぶん水で冷ます） 2 盛り付け直前に野菜の水をきり、調味料を入れてあえる。
こまつな	2 cm	10	
しょうゆ		2	
塩		0.1	