

はいがごはん ベイスターズ青星寮カレー 甘酢あえ プルーンはっこう乳



ベイスターズ青星寮カレー

材料名	切り方	1人分 g
豚肉（厚）		40
たまねぎ	うす	70
にんじん	乱	25
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		1.1
トマトケチャップ		1.5
中濃ソース		2
ウスターソース		2
しょうゆ		0.5
砂糖		0.1
ワイン（赤）		2
食塩		0.8
クミン		0.2
チキンブイヨン		10
水		80

（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ける。
- 2 にんじん・たまねぎ・にんにく・しょうがを切る。
- 3 カレールーを作る。
- 4 釜に油を入れ、たまねぎをあめ色になるまで炒める。
- 5 釜に油を入れ、弱火でしょうが・にんにくを炒め、豚肉と1/3量のカレー粉・少量の塩を加えて炒める。
- 6 にんじんを入れ、さらに炒め、水・チキンブイヨン・炒めたたまねぎを入れて煮込む。
- 7 煮えたら調味料を入れる。
- 8 ルーを入れて弱火で煮込む。

野菜は流水で3回洗います

しょうが・にんにくの皮をおきます

機械や包丁を使い野菜を切ります

クラスごとにプルーンはっこう乳を詰め替えます

カレールーを作ります

たまねぎをよく炒めます

きゅうりを加熱処理します

ベイスターズ青星寮カレーを作ります

※加熱処理とは…湯の温度85℃以上で30秒以上ゆでること

甘酢あえを作ります

別鍋でアレルギー除去食を作ります

四季の森小学校

April
4月

の給食

はいがパン
牛乳
チリコンカーン
野菜ソテー
ミックスフルーツ



チリコンカーン		
材料	切り方	1人分 g
だいず（水煮）		37
豚肉（ひき）		25
たまねぎ	1 c m 角	50
トマト缶（カット）		30
にんじん	1 c m 角	15
にんにく	みじん	0.2
マカロニ（シェル）		8
米油		0.7
小麦粉		2
トマトケチャップ		4
中濃ソース		2
しょうゆ		1
ワイン（赤）		0.5
食塩		0.6
こしょう		0.02
チリパウダー		0.2
水		15

作り方 ※給食室での作り方を紹介しています。

- 1 トマト缶（カット）を汁ごと別容器にあける。
- 2 だいずを別容器にあける。
- 3 にんじん・たまねぎ・にんにくを切る。
- 4 マカロニをかためにゆでる。
- 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、ひき肉を炒める。
- 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て調味し、だいずを入れ煮る。
- 9 小麦粉をふり入れ、弱火で煮込み、マカロニ・ワイン・チリパウダーを入れる。

野菜は流水で
3回洗います

ミックスフルーツ
を作ります

チリコンカーン
を作ります

野菜ソテー
を作ります

マカロニをゆでます

横浜市立四季の森小学校の給食



ごはん ぎゅうにゅう

ごもくずしのぐ とりにくのあまからに
すましじる

●五目ずしの具	しょうゆ	4
油揚げ	8 砂糖	2
凍り豆腐（細）	2 酢	3.5
にんじん	10 みりん	1
さやいんげん	5 酒	1.5
かんぴょう	2 水	5
ごま（白）	2 ●すまし汁	
しょうゆ	2 うずら卵（缶）	18
砂糖	2 ねぎ	10
酢	2 こまつな	9
みりん	1 えのきたけ	7
塩	0.4 しょうゆ	0.4
水	10 塩	0.7
●鶏肉の甘辛煮	削り節・だし昆布・水	
鶏肉（手羽元）	2本	120
しょうが	1	
にんにく	0.2	

※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回洗いますにんじんの皮を
むきます

五目ずしの具

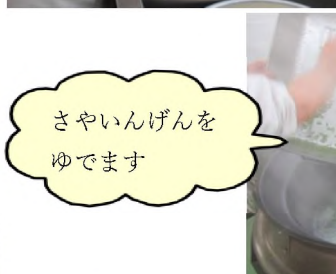
- 1 かんぴょうをもどし、切る。
- 2 さやいんげんを切り、ゆでる。
- 3 にんじんを切る。
- 4 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 5 ごまを切る。
- 6 酢を除く調味料と水を煮立たせ、
にんじん・かんぴょう・油揚げ・
凍り豆腐を入れて煮る。
（汁が少し残る程度）
- 7 酢・さやいんげん・ごまを入れる。

鶏肉の甘辛煮

- 1 にんにく・しょうがを切る。
- 2 釜にしょうが・にんにくと調味料・
水を入れ、煮立たせる。
- 3 鶏肉を入れ、沸騰するまで
強火で煮る。
- 4 煮汁が上がったら、落としぶたをし、
弱火で30分以上煮る。
- 5 煮えたら火を止め、冷ます。

すまし汁

- 1 削り節・昆布でだしをとる。
- 2 うずら卵缶をザルにあける。
- 3 こまつなを切り、下ゆでする。
- 4 えのきたけ・ねぎを切る。
- 5 だし汁にうずら卵・えのきたけを
入れ、煮えたら調味する。
- 6 ねぎを入れる。
- 7 こまつなを入れる。

すまし汁を
作ります昆布・削り節で
だしをとります鶏肉の甘辛煮
を作りますさやいんげんを
ゆでます五目ずしの具
を作ります



横浜市立四季の森小学校の給食

献立名

ごはん
牛乳
生揚げのそぼろ煮
ごまじょうゆあえ
焼きのり

生揚げのそぼろ煮の作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
生揚げ	2 c m角	40
しょうゆ		2.6
砂糖		2
水		6
豚肉(ひき)		15
乾燥大豆(粒状)		2
じゃがいも	2 c m角	45
たまねぎ	2 c m角	40
にんじん	5 mmいちょう	15
しょうが	みじん	0.3
米油		0.7
しょうゆ		3.6
みりん		0.9
でんぷん		1.1
削り節・水		18

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



給食室をのぞいてみよう



野菜は流水で
3回洗います



じゃがいもの芽を
取り除きます



にんじんの皮をむきます



キャベツ・こまつなを
ゆでます



生揚げのそぼろ煮
を作ります



横浜市立四季の森小学校の給食

2021年
5月



献立名

親子丼（はいがごはん） 牛乳 みそ汁 甘夏みかん



給食室をのそいてみよう



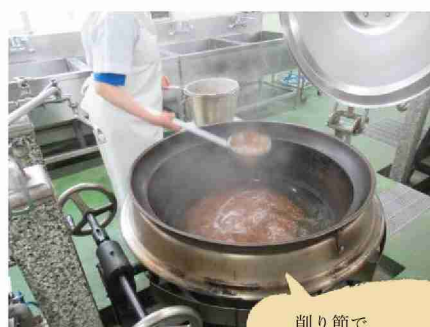
野菜を切ります



卵は1個ずつ確認しながら割ります



親子丼の具を作ります



削り節でだしをとります



みそ汁を作ります

親子丼の具

材料名	切り方	1人分(g)
鶏卵		35
鶏肉		20
凍り豆腐(細)		2
たまねぎ	うす	40
にんじん	5mmいちょう	10
糸みつば	2 c m	3
しょうゆ		3
砂糖		1.3
みりん		1
塩		0.3
削り節・水		5

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 糸みつば・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、静かにへらを入れる。
- 8 糸みつばを入れる。

横浜市立四季の森小学校の給食



献立名 ごはん 牛乳 豚肉のごままぶし はま菜ちゃんたっぷり野菜の豆にゆうみそスープ



はま菜ちゃんたっぷり野菜の豆にゆうみそスープ

材料名	切り方	1人分(g)
◆小麦粉		8
◆水		7
豚肉		10
油揚げ	短冊	3
さつまいも	5 mm ちょう	10
キャベツ	短冊	15
だいこん	5 mm ちょう	10
たまねぎ	うす	8
にんじん	3 mm ちょう	8
にら	2 cm	3
豆乳		20
淡色辛みそ		8
削り節・水		110

給食室の様子



油揚げを熱湯に通し
油抜きをします



たまねぎの皮
をむきます



こまつなを
ゆでます



豚肉のごままぶし
を作ります



小麦粉と水を練って
作った、すいとんを
スープに入れます

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 だしをとる。
- 2 油揚げを油抜きし、切る。
- 3 キャベツ・にら・たまねぎ・にんじん・だいこん・さつまいもを切り、さつまいもは水につける。
- 4 だし汁に豚肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- 5 小麦粉・水を混ぜ合わせ、練る。
- 6 だいこん、にんじんを入れる。
- 7 すいとんをつみ入れ、たまねぎ、さつまいもを入れる。
- 8 キャベツ・油揚げを入れ、煮えたら豆乳、みそを入れる。
- 9 にらを入れる。

横浜市立四季の森小学校の給食

2019年



麦ごはん 牛乳 ツナそぼろ ぶどう豆 みそ汁 手巻きのり



ツナそぼろ

材料名	切り方	1人分(g)
まぐろ水煮(ルーク)		20
まぐろ油漬(ルーク)		20
凍り豆腐(細)		3
にんじん	みじん	12
しょうが	みじん	0.8
しょうゆ		2.5
砂糖		1.5
酒		1
水		3

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 まぐろ油漬をザルにあける。
- 2 まぐろ水煮をボールにあける。
(汁も使用する)
- 3 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 4 にんじん・しょうがを切る。
- 5 水・調味料・しょうが・にんじんを入れ
火にかける。煮立ったら、まぐろ水煮・
油漬・凍り豆腐を入れ、汁がなくなるまで
炒りつける。

給食室の様子



横浜市立四季の森小学校の給食



●献立名●

麦ごはん 牛乳 ビビンバ(肉)(野菜) わかめスープ



給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		45
ねぎ	小口	10
しょうが	みじん	0.5
にんにく	みじん	0.2
米油		0.7
◆しょうゆ		2.5
◆砂糖		1
◆酒		1
◆コチジャン		1.2

もやし		45
にら	2cm	10
にんじん	せん	5
◆にんにく	みじん	0.2
◆しょうゆ		2
炒りごま(白)	切る	2
塩		0.35
ごま油		0.2

ビビンバの作り方

<肉>

- 1 ねぎ・にんにく・しょうがを切る。
- 2 調味料を合わせておく。
- 3 釜に油を入れ、弱火でしょうが・にんにく・ねぎを炒め、豚肉を炒める。
- 4 合わせ調味料を入れ、煮汁がある程度なくなるまで30～40分、弱火から中火でこげないように炒りつける。

<野菜>

- 1 にんにくを切る。
- 2 にんにく・しょうゆを煮立たせる。
- 3 ごまを炒って、切りごまにする。
- 4 にらを切り、ゆでる。
- 5 もやしをゆでる。
- 6 にんじんを切り、加熱処理する。
- 7 配食直前に野菜の水をきり、塩をふり、調味料・ごま・ごま油を入れあえる。



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

12月14日（月）

横浜市立四季の森小学校の給食 Cブロック



【献立名】

- はいがごはん
- にんじんごはんの具
- 牛乳
- さばのたつたあげ
- けんちん汁



けんちん汁の作り方

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	10	1 削り節・昆布でだしをとる。
油揚げ	短冊	5	2 豆腐を切り、流水に通す。
さといも	7mm半月	10	3 油揚げを油抜きし、切る。
だいこん	5mmいちょう	10	4 こんにゃくを切り、下ゆでする。
こまつな	2cm	8	5 こまつなを切り、下ゆでする。
にんじん	3mmいちょう	5	6 だいこん・にんじん・ごぼう・ねぎ・さといもを切り、ごぼうは水につける。
ごぼう	さがき	5	7 ごま油を熱し、ごぼう・こんにゃく・にんじん・だいこんを炒めだし汁・さといもを入れる。
ねぎ	小口	5	
こんにゃく	短冊	8	
ごま油		0.3	
しょうゆ		3	8 煮えたら、油揚げを入れ、調味し、豆腐・ねぎを入れる。
塩		0.4	
だし昆布		0.3	9 こまつなを入れ、火を止める。
削り節(薄)・水		110	