

ごはん 牛乳 メヒカリフライ きんぴら みそ汁



きんぴら

材料名	切り方	1人分 g
じゃがいも	せん	30
にんじん	せん	7
炒りごま（白）		2
ごま油		0.5
しょうゆ		2
砂糖		0.9
みりん		0.4
酒		0.5
水		1

（給食室での作り方を紹介します）

- 1 じゃがいも・にんじんを切る。
- 2 ごま油を熱し、にんじんを炒め火が通ったら、じゃがいもを入れ炒める。
- 3 水・調味料を入れる。
- 4 ごまを入れる。



じゃがいもの皮を機械でむき、芽は手作業で取り除きます

削り節でだしをとります



油揚げを熱湯に通し油抜きします



メヒカリフライを揚げます



機械や包丁を使い野菜を切ります



みそ汁を作ります



クラスごとに牛乳を詰め替えます



きんぴらを作ります



篠原小学校

September 9月 の給食

麦ごはん 牛乳
栄養満点丼の具
メヒカリフライ
みそ汁



栄養満点丼の具		
材料	切り方	1人分 g
豚肉（ひき）		25
乾燥大豆（粒状）		2.5
にんじん	せん	10
こまつな	2 c m	9
にんにく	みじん	0.4
しょうが	みじん	0.3
しらたき	2 c m	10
ひじき		2
炒りごま（白）		2
ごま油		0.5
しょうゆ		4.5
酒		1
砂糖		1.5
チキンブイヨン		3
水		5

作り方	※給食室での作り方を紹介しています。
1	ひじきをもどし、水をきる。
2	乾燥大豆をもどす。
3	チキンブイヨンを別容器にあける。
4	しらたきを切り、下ゆでする。
5	こまつなを切り、ゆでる。
6	にんじん・にんにく・しょうがを切る。
7	ごまを切る。
8	釜にごま油を入れ、弱火でにんにく・しょうがを炒める。
9	ひき肉を入れよく炒め、乾燥大豆・にんじん・ひじき・しらたきを炒める。
10	チキンブイヨン・水を入れ、調味する。
11	ごま・こまつなを入れる。

にんじん・たまねぎの皮をむきます



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



メヒカリフライを
揚げます



こまつなを
ゆでます



栄養満点丼の具を
作ります



みそ汁を作ります





横浜市立篠原小学校の給食



はいがごはん りゅうにゅう

マーボードウフ

ちゅうかあえ

●麻婆豆腐		でんぶん	2
木綿豆腐	120	水	20
豚肉（ひき）	20	●中華あえ	
乾燥大豆（粒）	2	もやし	45
にんじん	20	にんじん	5
ねぎ	15	サラダこんにやく	10
しょうが	1	ごま（白）	2
にんにく	0.1	しょうゆ	2.5
米油	0.7	砂糖	0.9
トマトケチャップ	2	酢	2.2
しょうゆ	2	塩	0.1
砂糖	0.9	ごま油	0.2
淡色辛みそ	2		
赤色辛みそ	3		
テンメンジャン	1		
トウバンジャン	0.3		
ごま油	0.3		

※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



機械や包丁を使い、
材料を切ります



麻婆豆腐

- 1 豆腐を切り、流水に通す。
- 2 乾燥大豆をもどす。
- 3 ねぎ・にんじん・にんにく・しょうがを切る。
- 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・ねぎを炒める。
- 5 ひき肉・にんじん・乾燥大豆を炒める。
- 6 水・調味料を入れて煮立ったら、豆腐を入れ、煮込む。
- 7 水溶きでんぶんを入れる。
- 8 ごま油を入れる。

中華あえ

- 1 にんじんを切る。
- 2 ごまを切る。
- 3 にんじん・もやしを下ゆでする。
- 4 調味料を煮立て、サラダ用こんにやく・にんじん・もやしを入れる。
- 5 ごま・ごま油を入れる。



もやし・にんじんを
下ゆでします



麻婆豆腐を
作ります



中華あえを作ります

調味料を混ぜ合
わせておきます





横浜市立篠原小学校の給食

献立名

ごはん
牛乳
にんじんごはんの具
ちくわのてり煮
呉汁

にんじんごはんの具の作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
にんじん	せん	40
油揚げ	短冊	5
ごま(白)		1.5
しょうゆ		2
砂糖		1.2
みりん		0.6
塩		0.3
削り節・水		10

- 1 だしをとる。
- 2 油揚げを油抜きし、切る。
- 3 にんじんを切る。
- 4 ごまを切る。
- 5 調味料とだし汁を煮立たせ、油揚げ・にんじんを入れ、煮含める。
(汁が少し残る程度)
- 6 ごまを入れる。



給食室をのぞいてみよう

にんじん・だいこんの皮をむきます



野菜は流水で
3回洗います

豆腐を別容器に移し替えて、
調理室内に運びます



油揚げを熱湯に
通し油抜きします



機械や包丁を使い、材料を切ります



ちくわのてり煮を作ります



ちくわ(冷凍)
を解凍します



にんじんごはんの具
を作ります

呉汁を作ります



横浜市立篠原小学校の給食

2021年
12月



献立名

ソフトフランスパン 牛乳 カレービーンズシチュー キャベツサラダ オレンジゼリー



カレービーンズシチュー		
材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		20
だいず		17
チーズ(角)		3
じゃがいも	1. 5 c m角	40
たまねぎ	1. 5 c m角	45
にんじん	1 c m角	10
にんにく	みじん	0.1
米油		0.7
小麦粉		2.5
マーガリン		2.5
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		0.65
水		50

給食室をのぞいてみよう



カレールーを作ります



だいずをゆでます



じゃがいもの芽を取り除きます



機械や包丁を使い野菜を切ります



キャベツを下ゆでします

カレービーンズシチューを作ります



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 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、弱火でにんじんを炒め、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。

キャベツサラダを作ります



横浜市立篠原小学校の給食



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



にんじん・しょうが・
だいこんの皮をむきます



機械や包丁を使い、
野菜を切ります



小麦粉と水を混ぜた
すいとんをつみ入れます



豚肉のごままぶし
を作ります



豆にゆうみそスープ
を作ります

クラスごとのワゴン
にセットします



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。

横浜市立篠原小学校の給食

2019年



ロールパン 牛乳 サーモンフライ こふきいも ミネストローネ



ミネストローネ

材料名	切り方	1人分(g)
ウイナーソーセージ	ななめ	5
たまねぎ	1cm角	25
にんじん	1cm角	15
キャベツ	短冊	15
いんげん豆(手亡)		10
カットトマト(缶)		5
にんにく	みじん	0.2
オリーブ油		0.5
トマトケチャップ		5
塩		0.7
黒こしょう		0.02
豚骨・水		80

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 豚骨でスープをとる。
- 2 いんげん豆をかためにゆでる。
- 3 カットトマト(缶)を汁ごと別容器にあげる。
- 4 キャベツ・たまねぎ・にんじん・にんにくを切る。
- 5 ソーセージを切る。
- 6 釜にオリーブ油を入れ、弱火でにんにく・ソーセージを炒め、たまねぎ・にんじんの順に炒める。
- 7 スープを加え、にんじんが煮えたらカットトマトを入れ、煮込む。
- 8 煮えたら調味し、キャベツ・いんげん豆を入れる。



横浜市立篠原小学校の給食

12月 2018

●献立名●

ほうとう 牛乳 鶏肉のたつた揚げ みかん



給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
ほうとう(冷)		80
豚肉		10
油揚げ	短冊	6
かぼちゃ(冷)		25
だいこん	いちょう	10
にんじん	いちょう	10
ごぼう	さがき	10
こまつな	2cm	9
ねぎ	ななめ	8
しょうゆ		1
淡色辛みそ		9.5
赤色辛みそ		2
削り節・水		150

ほうとうの作り方

- 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、下ゆでする。
- 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。



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25日（木）

横浜市立篠原小学校の給食

Bブロック



【献立名】

- ・ドッグパン
- ・牛乳
- ・ツナサンドの具
- ・コーンチャウダー
- ・いよかん



ツナサンドの具作り方

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
まぐろ油漬(フレーク)		30	1 まぐろ油漬をザルにあげ、汁をきる。
たまねぎ	みじん	20	2 エリンギ・にんじん・たまねぎを切る。
にんじん	みじん	5	3 油を熱し、たまねぎ・にんじん・エリンギを炒め、調味料を入れる。
エリンギ	粗みじん	5	4 野菜が煮えたら、まぐろ油漬を入れる。
米油		0.5	
トマトケチャップ		2	
ウスターソース		0.8	
カレー粉		0.3	
塩		0.1	