

ごはん 牛乳 春巻 中華あえ タンタンスープ

11月



タンタンスープ

材料名	切り方	1人分 g
豚肉（ひき）		10
キャベツ	短冊	25
にんじん	3mm ちょう	10
ねぎ	小口	10
こまつな	2cm	9
しめじ		5
しょうが	みじん	0.3
にんにく	みじん	0.2
はるさめ	3cm	3
ごま油		0.5
トウバンジャン		0.2
◆炒りごま（白）		2
◆しょうゆ		1
◆淡色辛みそ		3
◆酒		0.3
食塩		0.6
豚ガラスープ（レトルト）		20
水		80

（給食室での作り方を紹介します）

- 1 豚ガラスープを別容器にあける。
- 2 しめじをほぐす。
- 3 こまつなを切り、下ゆでする。
- 4 キャベツ・ねぎ・にんじん・
にんにく・しょうがを切る。
- 5 ごまをよく切り、しょうゆ・酒・
みそと混ぜておく。
- 6 はるさめをもどし、切る。
- 7 釜にごま油を入れ、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。
- 8 ひき肉・ねぎを炒め、
豚ガラスープ・水を入れて
煮立ったら、にんじんを入れる。
- 9 しめじ・キャベツを入れ、
煮えたら調味し、はるさめを入れる。
- 10 こまつなを入れる。



肉に骨などが入っていないか、検品しています



野菜は流水で
3回洗います



春巻を揚げます



機械や包丁を使い
野菜を切ります

別鍋でアレルギー
除去食を作ります

タンタンスープを
作ります



中華あえを作ります



篠原西小学校

September
9月

の給食

はいがパン 牛乳
チリコンカーン
わかめサラダ
フローズンヨーグルト



わかめサラダ		
材料	切り方	1人分g
キャベツ	せん	40
わかめ（生）	2 c m	3
◆しょうゆ		2.5
◆砂糖		1.2
◆酢		2
◇ちりめんじゃこ		2
◇ごま油		0.2

作り方	※給食室での作り方を紹介しています。
1 甘酢を作る。	
2 キャベツを切り、加熱処理する。	
3 わかめを切り、加熱処理する。	
4 配食直前に野菜の水をきり、わかめ・甘酢を入れ、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。	



野菜は流水で
3回洗います



たまねぎの皮を
おきます



小麦粉をから炒りします



機械や包丁を使い、
野菜を切ります



わかめを切り
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



ちりめんじゃこをごま油で
炒め、クラスごとに配食
します



チリコンカーンを
作ります



キャベツを加熱処理し
流水で冷めます



調味料を量って
おきます



横浜市立篠原西小学校の給食


12月


はいがごはん ギョウにゅう

ツナそぼろ ごもくまめ

みそしる

●ツナそぼろ	ごぼう	8
まぐろ油漬(ﾌﾚｰｸ)	こんにゃく	8
まぐろ水煮(ﾌﾚｰｸ)	切り昆布	0.2
凍り豆腐(細)	しょうゆ	2
にんじん	砂糖	0.5
しょうが	みりん	0.5
しょうゆ	削り節・水	15
砂糖		1.4
酒	●みそ汁	
水	じゃがいも	20
	たまねぎ	20
●五目豆	こまつな	6
だいず	淡色辛みそ	6
鶏肉	赤色辛みそ	1.5
にんじん	削り節・水	110

※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

削り節でだしを
とります

だいずをゆでます

機械や包丁を使い、
野菜を切りますツナそぼろを
作ります

ツナそぼろ

- 1 まぐろ油漬をザルにあける。
- 2 まぐろ水煮を別容器にあける。
(汁も使用する)
- 3 にんじん・しょうがを切る。
- 4 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 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、まぐろ油漬・水煮・凍り豆腐を
入れ、汁がなくなるまで炒りつける。

五目豆

- 1 だいずをやわらかくゆでる。
- 2 切り昆布をもどす。
- 3 だしをとる。
- 4 こんにゃくを切り、下ゆでする。
- 5 にんじん・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
- 6 だし汁に切り昆布を入れ、やわらかくなったら、
鶏肉・ごぼう・にんじん・こんにゃく・調味料を
入れる。
- 7 煮えたら、だいずを入れ煮含める。

みそ汁

- 1 だしをとる。
- 2 こまつなを切り、下ゆでする。
- 3 たまねぎ・じゃがいもを切る。
- 4 だし汁にたまねぎ・じゃがいもを入れて煮る。
- 5 煮えたら、みそを入れる。
- 6 こまつなを入れる。

みそ汁を
作ります

五目豆を作ります





横浜市立篠原西小学校の給食



ジャガマーボーの作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
豚肉(ひき)		15
乾燥大豆(粒状)		2
じゃがいも	1.5 cm角	60
たまねぎ	1 cm角	30
にんじん	5 mmいちよう	10
ピーマン	1 cm角	5
赤ピーマン	1 cm角	3
しょうが	みじん	0.4
にんにく	みじん	0.2
米油		0.7
トマトケチャップ		1
しょうゆ		3.3
砂糖		0.5
淡色辛みそ		3
トウバンジャン		0.2
でんぷん		1
水		15

- 1 ピーマンを切り、ゆでる。
- 2 たまねぎ・にんじん・赤ピーマン・じゃがいも・しょうが・にんにくを切る。
- 3 乾燥大豆をもどす。
- 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 ひき肉・たまねぎ・にんじん・じゃがいも・赤ピーマン・乾燥大豆を炒める。
- 6 水を加えて煮る。
- 7 材料が煮えたら調味料を入れる。
- 8 水溶きでんぷんとろみをつけ、ピーマンを入れる。

小鍋に取り分け、アレルギー除去食を作ります



給食室をのぞいてみよう



野菜は流水で3回洗います



にんじん・たまねぎの皮をむきます



ピーマンをゆでます



中華スープをクラスごとの食缶に秤で量って配食します



ジャガマーボーを作ります



横浜市立篠原西小学校の給食

4月

2021年



献立名

麦ごはん 牛乳 ツナそぼろ 豚汁



きょうしつ

給食室をのぞいてみよう



下処理室では、
だいこんの皮をむいたり
にんじんのへたを取ったり
じゃがいもの芽を取り除いたり
しています



機械や包丁を使って
野菜を切ります



豆腐が届いたら温度を
確認して、専用の容器に
移し替えます



まぐろ油漬け、まぐろ水煮は
合わせて47袋です
開封しています



豚汁を作ります



削り節でだしをとります



ツナそぼろ		
材料名	切り方	1人分(g)
まぐろ油漬(フレク)		35
まぐろ水煮(フレク)		20
にんじん	みじん	15
しょうが	みじん	0.5
しょうゆ		1.5
砂糖(上白)		1.3
みりん		0.3
酒		1

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 にんじん・しょうがを切る。
- 4 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・
油漬を入れ、汁がなくなるまで
炒りつける。

横浜市立篠原西小学校の給食



献立名 ごはん 牛乳 きびなごフライ ひじきの炒め煮 けんちん汁



けんちん汁

材料名	切り方	1人分(g)
木綿豆腐	1 c m角	20
油揚げ	短冊	5
だいこん	5mmいちよう	15
にんじん	5mmいちよう	8
ごぼう	さがき	8
こまつな	2 c m	6
ねぎ	小口	5
こんにゃく	短冊	8
ごま油		0.5
しょうゆ		4
塩		0.4
削り節・だし昆布・水		110



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 削り節・昆布でだしをとる。
- 2 豆腐を切り、流水に通す。
- 3 油揚げを油抜きし、切る。
- 4 こんにゃくを切り、下ゆでする。
- 5 こまつなを切り、下ゆでする。
- 6 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。
- 7 ごま油を熱し、ごぼう・こんにゃく・にんじん・だいこんを炒める。
- 8 だし汁を入れ、煮えたら調味し、豆腐・油揚げ・ねぎを入れる。
- 9 こまつなを入れる。



機械や包丁を使い、材料を切ります

こまつなを下ゆでします



だしをとります



ひじきの炒め煮を作ります



きびなごフライを揚げます



けんちん汁を作ります
出来上がりの温度を確認します



横浜市立篠原西小学校の給食



チキンライス（麦ごはん） 牛乳 コーンスープ みかん



給食室の様子



コーンスープ

材料名	切り方	1人分(g)
鶏卵		25
豚肉		10
たまねぎ	うす	15
にんじん	せん	10
スイートコーン(ホール)		10
ほうれんそう	2cm	9
しょうゆ		0.7
酒		0.5
塩		0.8
こしょう		0.02
でんぷん		1
チキンブイヨン		10
水		100

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 スイートコーン（ホール）をザルにあける。
- 3 たまねぎ・にんじんを切る。
- 4 ほうれんそうを切り、下ゆでする。
- 5 鶏卵を割る。
- 6 釜に水・豚肉を入れて煮立て、アクを取り、チキンブイヨンを入れる。
- 7 たまねぎ・にんじんを入れ、煮えたらコーンを入れ調味する。
- 8 水溶きでんぷんを入れる。
- 9 鶏卵をといて流し入れる。
- 10 ほうれんそうを入れる。

横浜市立篠原西小学校の給食

11月 2018

●献立名●

ごはん 牛乳 豚肉の梅酒煮 呉汁 こまつなとじゃこのふりかけ

給食室の様子



「港北区ランチ」は区内産の食材を使った港北区オリジナルランチです。

豚肉の梅酒煮に使う梅酒は、大倉山梅林公園で育った白加賀という梅を使って作られています。

豚肉の梅酒煮の作り方

- 1 うずら卵をザルにあける。
- 2 しめじをほぐす。
- 3 たまねぎを切る。
- 4 豚肉と調味料・梅酒・水を入れて煮る。
- 5 たまねぎ・うずら卵・しめじを入れて煮含める。
- 6 水溶きでんぷんを入れる。



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

材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		55
うずら卵(缶)		18
たまねぎ		50
しめじ		8
しょうゆ		6
梅酒		5
砂糖		1
でんぷん		0.2
水		3

7月13日(月)

横浜市立篠原西小学校の給食

Bブロック



【献立名】

- ・チーズパン
- ・牛乳
- ・スパゲティ
トマトソース
- ・ひじきサラダ



スパゲティトマトソースの作り方

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
スパゲティ		30	【スパゲティトマトソース】
まぐろ油漬(フレーク)		20	1 トマト缶(カット)を汁ごと別容器にあける。
たまねぎ	うす	40	2 まぐろ油漬(フレーク)をザルにあける。
トマト缶(カット)		30	3 トマト・ズッキーニ・たまねぎ・
トマト	1 cm角	20	にんにくを切る。
ズッキーニ	いちょう	10	4 釜にオリーブ油を入れ、弱火で
にんにく	みじん	0.3	にんにくを炒め、たまねぎ・ズッキーニ
オリーブ油		0.7	を炒め、トマト・カットトマト・調味料
トマトケチャップ		5	を入れよく煮込み、
塩		1	まぐろ油漬(フレーク)を加える。
黒こしょう		0.03	5 スパゲティを固めにゆでる。
バジル(乾)		0.05	6 ソースにスパゲティ・バジルを入れる。