

ごはん 牛乳 サンマー井の具 にらたまスープ



サンマー井の具

材料名	切り方	1人分 g
豚肉（細）		30
もやし		35
たまねぎ	うす	25
にんじん	せん	10
こまつな	2 c m	6
米油		0.7
しょうゆ		3
砂糖		0.2
食塩		0.2
こしょう		0.02
ごま油		0.3
でんぶん		2
チキンブイヨン		3
水		5

（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 こまつなを切り、ゆでる。
- 3 たまねぎ・にんじんを切る。
- 4 油を熱し、豚肉を炒め、にんじん・たまねぎ・もやしの順に炒める。
- 5 水・チキンブイオン・調味料を入れる。
- 6 水溶きでんぶんを入れる。
- 7 ごま油・こまつなを入れる。

ごはんは学校の炊飯器で炊いています



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



卵を1個ずつ確認しながら割ります



にらたまスープを作ります



サンマー井の具を作ります



汐入小学校

6月

の給食

はいがごはん
牛乳
チキンライスの具
クリームスープ
メロン

チキンライスの具		
材料	切り方	1人分 g
鶏肉		25
ワイン（白）		0.5
たまねぎ	みじん	60
にんじん	みじん	15
エリンギ	3mmいちよう	5
米油		0.7
トマトケチャップ		20
トマトピューレー		5
ウスターソース		1.5
食塩		0.35
こしょう		0.01



- 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・エリンギを切る。
 - 2 油を熱し、鶏肉を入れ、ワインをふり入れ炒める。
 - 3 たまねぎ・にんじんを入れてよく炒め、エリンギを入れ調味し、煮込む。



メロンを1/12に切ります



機械や包丁を使い、野菜を切ります

チキンライスの具を作ります



クリームスープを作ります



横浜市立汐入小学校の給食



10月



ごはん ぎゅうにゅう

チキンライスのぐ

クリームスープ りんご

●チキンライスの具

鶏肉	30
ワイン（白）	0.5
たまねぎ	50
にんじん	15
エリンギ	5
米油	0.7
トマトケチャップ	20
トマトピューレー	5
ウスターソース	1.5
塩	0.3
こしょう	0.01

●クリームスープ

豚肉	10
じゃがいも	20
たまねぎ	20
スイートコーン（ホール）	10
こまつな	9
にんじん	5
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	15
水	25
●りんご	1/6個

※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

じゃがいもの芽を取り除きます



たまねぎの皮をむきます



機械や包丁を使い、野菜を切ります



クリームスープを作ります

ごはんは学校の炊飯器で炊いています



チキンライスの具を作ります





横浜市立汐入小学校の給食

献立名

麦ごはん
牛乳
ひじきごはんの具
メヒカリフライ
みそ汁

ひじき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)
油揚げ	せん	5
凍り豆腐(細)		3
にんじん	せん	12
ひじき		2
ごま(白)		2
米油		0.5
しょうゆ		3.5
砂糖		1.5
みりん		0.5
削り節・水		10

- 1 だしをとる。
- 2 ひじきをもどし、水をきる。
- 3 油揚げを油抜きし、切る。
- 4 にんじんを切る。
- 5 ごまを切る。
- 6 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 7 油を熱し、ひじき・にんじんを炒め、調味料・だし汁・凍り豆腐・油揚げを入れ、煮含める。(汁が少し残る程度)
- 8 ごまを入れる。

給食室をのぞいてみよう



凍り豆腐、ひじきを水につけてもどします

野菜は流水で3回洗います



メヒカリフライを揚げます



機械や包丁を使い、材料を切ります



みそ汁を作ります



ひじきごはんの具を作ります



削り節でだしをとります



炊飯器でご飯を炊きます



横浜市立汐入小学校の給食

2021年
5月



献立名

はいがパン 牛乳 チリコンカン わかめサラダ



給食室をのぞいてみよう



野菜は流水で
3回洗います



炊飯器で
ごはんを炊きます



機械や包丁を使い
野菜を切ります



ちりめんじゃこを
から炒りします



缶詰を開けます



わかめサラダを
作ります



チリコンカン
作ります

チリコンカン		
材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		20
だいず		17
たまねぎ	1.5 c m角	60
カットトマト (缶)		30
にんじん	1 c m角	15
パセリ	みじん	0.3
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		5
中濃ソース		2
しょうゆ		0.8
ワイン(赤)		1
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 カットトマト (缶) を汁ごと別容器に
あける。
- 3 パセリ・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、豚肉を炒める。
- 7 たまねぎ・にんじんを入れ、よく炒め
水を加えて煮る。
- 8 煮えたらカットトマトを入れ調味し、
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。
- 10 パセリを入れる。

横浜市立汐入小学校の給食

2020年



献立名 ぶどうパン 牛乳 ミックスフライ 卵とトマトのスープ



給食室の様子

卵とトマトのスープ		
材料名	切り方	1人分(g)
鶏卵		20
木綿豆腐	1cm角	17
豚肉		5
トマト	1.5 c m角	25
たまねぎ	うす	10
こまつな	2 c m	9
しょうが		0.3
糸寒天		0.3
しょうゆ		0.9
酒		0.5
塩		0.8
こしょう		0.02
でんぷん		1
チキンブイヨン		20
水		95



野菜を切ります
こまつなを下ゆでし
水冷します



豆腐を切り
流水に通します



炊飯器で
ごはんを炊きます



えびフライ、ししゃもフライ
を油で揚げます
中まで火が通っているか
中心温度計で確認します



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 豆腐を切り、流水に通す。
- 2 チキンブイヨンを別容器にあける。
- 3 こまつなを切り、下ゆでする。
- 4 トマト・たまねぎを切る。
- 5 しょうがをすり、汁にする。
- 6 糸寒天を洗い、しぼる。
- 7 鶏卵を割る。
- 8 水に豚肉を入れ、アクをとりながら煮る
- 9 チキンブイヨン・たまねぎを入れ、煮えたら、トマトを入れ調味し、豆腐・水溶きでんぷんを入れる。
- 10 鶏卵をといいて流し入れる。
- 11 しょうが汁・糸寒天を入れる。
- 12 こまつなを入れる。

といた卵を
スープに
流し入れます



横浜市立汐入小学校の給食

2019年



麦ごはん 牛乳 肉じゃが 磯香あえ だいずとじゃこの炒り煮



磯香あえ

材料名	切り方	1人分(g)
キャベツ	短冊	50
きざみのり		0.3
しょうゆ		1.5
塩		0.15

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 キャベツを切り、ゆでる。
- 2 きざみのりを弱火でから炒りする。
- 3 配食直前にキャベツの水をきり、塩をふり、きざみのりを入れ、しょうゆであえる。

給食室の様子



だいずとじゃこの炒り煮

材料名	切り方	1人分(g)
だいず(水煮)		14
ちりめんじゃこ		3
ごま(白)		2
米油		0.2
しょうゆ		1.1
砂糖		0.9
酒		1
水		0.8

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)

- 1 だいずを別容器にあける。
- 2 ちりめんじゃこを熱湯に通し、弱火でから炒りする。
- 3 油を熱し、だいずを炒め、調味料・水を入れる。
- 4 調味料が煮ついたら、ちりめんじゃこを入れ、混ぜ合わせる。
- 5 ごまを入れる。
(やわらかめに仕上げる)

横浜市立汐入小学校の給食



●献立名●

ぶどうパン 牛乳 ペンネミートソース コーンサラダ



給食室の様子

材料名	切り方	1人分(g)
マカロニ(ペンネ)		30
豚肉(ひき)		25
たまねぎ	みじん	50
トマト缶		30
にんじん	みじん	15
セロリ	みじん	3
パセリ	みじん	0.8
にんにく	みじん	0.1
米油		0.7
トマトケチャップ		10
中濃ソース		3
塩		0.5
こしょう		0.02

ペンネミートソースの作り方

- 1 トマト缶(カット)を汁ごと別容器にあける。
- 2 セロリ・パセリ・にんじん・たまねぎ・にんにくを切る。
- 3 釜に油を入れ、弱火でにんにくを炒めセロリ・ひき肉・たまねぎ・にんじん・をよく炒め、調味料を入れてよく煮込む。
- 4 ペンネをかためにゆでる。
- 5 ソースにペンネを入れ、パセリを入れる。

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。



11月26日(木)

横浜市立汐入小学校の給食

A ブロック



【献立名】

- ・はいがごはん
- ・牛乳
- ・親子丼の具
- ・みそ汁
- ・かき



親子丼の具の作り方

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
鶏卵		35	1 だしをとる。
鶏肉		20	2 たまねぎ、にんじんを切る。
凍り豆腐(細)		5	3 凍り豆腐をもどし、しぼる。
たまねぎ	うす	40	4 鶏卵を割る。
にんじん	5mmいちょう	8	5 油を熱し、鶏肉・にんじんを炒める。
米油		0.7	6 だし汁と調味料を入れ、たまねぎ・凍り豆腐を入れて煮る。
しょうゆ		4.3	7 鶏卵をといて流し入れ、静かにへらを入れる。
砂糖		1.5	
みりん		0.6	
食塩		0.3	
削り節(薄)・水		10	