



ロールパン 牛乳 ソース焼きそば 中華あえ グレープゼリー



ソース焼きそば

材料名	切り方	1人分 g
蒸し中華めん		45
揚げ油（米油）		
豚肉		20
キャベツ	短冊	50
もやし		40
たまねぎ	うす	30
にんじん	せん	15
にら	2 c m	5
青のり		0.2
米油		0.7
中濃ソース		5
ウスターソース		8
食塩		0.4
こしょう		0.02

（給食室での作り方を紹介します）

- 1 キャベツ・にら・にんじん・たまねぎを切る。
- 2 めんを油の温度180～200℃で揚げる。
- 3 油を熱し、豚肉・にんじん・たまねぎ・もやし・キャベツ・にらを炒め、調味する。
- 4 めん・青のりを入れる。



肉に骨などが入っていないか、検品しています



中華めんを揚げます



ソース焼きそばを作ります



中華あえを作ります



フードカッターで
ごまを切ります



城郷小学校

12月

December

の給食

はいがごはん

牛乳

ツナそぼろ

五目豆

みそ汁



五目豆		
材料	切り方	1人分g
だいず		10
鶏肉（小角）		8
にんじん	1 c m 角	8
ごぼう	1 c m 角	8
こんにゃく	1 c m 角	8
しょうゆ		2
砂糖		0.5
みりん		0.5
削り節・水		15

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	だしをとる。
3	こんにゃくを切り、下ゆでする。
4	にんじん・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
5	だし汁に鶏肉を入れ、ごぼう・にんじん・こんにゃく・調味料を入れる。
6	煮えたら、だいずを入れ煮含める。



機械や包丁を使い材料を切ります



削り節でだしをとります



ツナそぼろを作ります

五目豆を作ります



みそをだして溶いておきます

みそ汁を作ります





横浜市立城郷小学校の給食



ごはん ぎゅうにゅう

かつおのごまみそあえ

おひたし すまし汁

●かつおのごまみそあえ	●おひたし
かつお（角）	もやし
45	40
凍り豆腐	にんじん
5	10
でんぶん	しょうゆ
6	0.9
揚げ油（米油）	塩
	0.15
ごま（白）	
3	
しょうが	●すまし汁
0.9	うずら卵（缶）
しょうゆ	18
1.5	ねぎ
砂糖	10
1.5	こまつな
甘みそ	9
6	えのきたけ
酒	5
1	しょうゆ
水	0.7
18	塩
	0.7
	削り節・だし昆布・水
	120

※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

にんじん・しょうがの皮をむきます



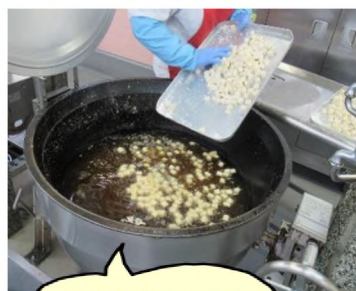
野菜は流水で3回洗います



昆布・削り節でだしをとります



調味料を混ぜ合わせておきます



凍り豆腐・かつおを揚げます



かつおのごまみそあえを作ります



すまし汁を作ります



かつおのごまみそあえ

- 1 しょうがをすり、汁にする。
- 2 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 3 ごまを炒って切りごまにする。
- 4 凍り豆腐・かつおにでんぶんをまぶし油の温度160℃～170℃で揚げる。
- 5 調味料・水を煮立て、しょうが汁・凍り豆腐・かつおを入れる。
- 6 ごまを入れる。

おひたし

- 1 にんじんを切り、下ゆでする。
- 2 もやしを下ゆでする。
- 3 調味料を煮立て、にんじん・もやしを入れる。

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 ねぎ・えのきたけを切る。
- 5 だし汁に、えのきたけを入れる。
- 6 うずら卵を入れ、煮えたら調味する。
- 7 ねぎを入れる。
- 8 こまつなを入れる。

横浜市立城郷小学校の給食

献立名

麦ごはん
牛乳
ひじきごはんの具
魚のカレー揚げ
呉汁

呉汁の作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
だいず(水煮)		22
油揚げ	短冊	5
だいこん	5mmいちょう	20
ねぎ	小口	10
にんじん	3mmいちょう	5
ごぼう	さがぎ	8
淡色辛みそ		6
赤色辛みそ		2
削り節・水		110

- 1 だいずを別容器に開ける。
- 2 だしをとる。
- 3 油揚げを油抜きし、切る。
- 4 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。
- 5 だいずをミキサーですりつぶす。
- 6 だし汁にごぼう・にんじん・だいこんを入れ煮る。
- 7 煮えたら油揚げを入れ、だいず・みそ・ねぎを入れる。

給食室をのぞいてみよう



だいずをミキサーですりつぶします



スメルトにでんぶん・米粉をまぶして揚げます



削り節でだしをとります

呉汁を作ります



ひじきごはんの具を作ります



横浜市立城郷小学校の給食



2021年



献立名

麦ごはん 牛乳 八宝菜 中華あえ



きゅうしゅくしつ
給食室をのぞいてみよう



にんじんの皮を
むきます



だいこん・にんじん
を下ゆでします

機械や包丁を使い
野菜を切ります



八宝菜を作ります

八宝菜		
材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		20
うずら卵缶		20
「いか(短冊)		10
「酒		1
「むきえび		10
「酒		1
なると(うす切り)		7
はくさい	短冊	40
たまねぎ	7mmうす	30
もやし		40
にんじん	3mmいちょう	10
こまつな	2cm	9
しょうが	みじん	0.5
米油		0.7
しょうゆ		1
砂糖		0.3
塩		0.9
こしょう		0.02
ごま油		0.2
でんぷん		3
水		20

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 うずら卵缶をザルにあける。
- 2 こまつなを切り、ゆでる。
- 3 はくさいを葉ともとに分けて切る。
- 4 たまねぎ・にんじん・しょうがを切る。
- 5 いか・むきえびを解凍し、酒につける。
- 6 釜に油を入れ、弱火でしょうがを炒め、豚肉を炒める。
- 7 にんじん・たまねぎを炒める。
- 8 水・調味料を入れ、煮えたら、いか・もやしを入れる。
- 9 うずら卵・むきえび・なると・はくさいのもと・はくさいの葉を入れる。
- 10 水溶きでんぷんを入れ、こまつなを入れる。
- 11 ごま油を入れる。

中華あえ
を作ります



横浜市立城郷小学校の給食

2020年



献立名 はいがごはん ポークカレー ごま酢あえ プルーンはっこう乳



給食室の様子

ポークカレー		
材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		25
じゃがいも	1.5 c m角	50
たまねぎ	2 c m角	60
にんじん	5mmいちょう	15
しょうが	みじん	0.5
にんにく	みじん	0.3
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		1.3
塩		0.8
水		80



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



カレールー
を作ります



ポークカレーを
作ります



翌日に使うかんぴょう
に異常がないか、
検品しています

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 煮えたら調味する。
- 6 カレールーを入れて弱火でよく煮込む。

横浜市立城郷小学校の給食

2019年



麦ごはん 牛乳 麻婆なす 中華スープ



給食室の様子



麻婆なす

材料名	切り方	1人分(g)
なす	乱	60
米油		3
豚肉（ひき）		15
乾燥大豆(粒状)		2
ねぎ	小口	10
にんじん	みじん	10
赤ピーマン	1cm角	5
しょうが	みじん	0.8
にんにく	みじん	0.3
米油		0.5
しょうゆ		4
砂糖		1
赤色辛みそ		1
テンメンジャン		1
トウバンジャン		0.25
ごま油		0.2
でんぷん		1.5
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 乾燥大豆をもどす。
- 2 なすを切り、水につける。
- 3 赤ピーマン・ねぎ・にんじん・にんにく・しょうがを切る。
- 4 油を熱し、なすを炒め、取り出す。
- 5 釜に油を入れ、弱火でにんにく・しょうが・トウバンジャンを炒め、豚肉・乾燥大豆・にんじんを炒める。
- 6 ねぎ・赤ピーマンを入れ、さらに炒め、水を加え、調味する。
- 7 水溶きでんぷんでとろみをつけ、なすを入れる。
- 8 ごま油を入れる。

横浜市立城郷小学校の給食



●献立名●

はいが食パン 牛乳 チリコンカーン コーンサラダ ぶどう



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)
キャベツ	せん	40
きゅうり	2mm輪	10
スイートコーン(ホール)		10
◆砂糖		1.1
◆酢		2.2
◆塩		0.55
黒こしょう		0.01

コーンサラダの作り方

- 1 甘酢を作る。(砂糖・酢・塩)
- 2 きゅうり・キャベツを切り、加熱処理する。
- 3 スイートコーン(ホール)をザルにあける。
- 4 配食直前に野菜の水をきり、コーンを入れ、甘酢・黒こしょうであえる。

※加熱処理とは・・・

湯の温度85℃以上で30秒以上加熱すること

給食室の様子



5月20日(水)

横浜市立城郷小学校



【献立名】

- 麦ごはん
- 牛乳
- 肉そぼろ
- 卵そぼろ
- さつき汁

