



はいがごはん 牛乳 豚丼の具 ぶどう豆 みそ汁



豚丼の具

材料名	切り方	1人分 g
豚肉		45
たまねぎ	くし	50
しょうが	みじん	0.3
米油		0.7
しょうゆ		4.5
砂糖		1.6
みりん		1
酒		1.5
でんぷん		0.5
水		1

（給食室での作り方を紹介します）

- 1 たまねぎ・しょうがを切る。
- 2 釜に油を入れ、弱火でしょうがを炒め、豚肉・たまねぎを入れよく炒める。
- 3 調味料を入れて煮る。
（汁が少し残る程度）
- 4 水溶性でんぷんを入れる。



野菜は流水で
3回洗います



油揚げを熱湯に
通し油抜きし、
短冊切りにします



だいずを
ゆでます



削り節でだし
をとります



ぶどう豆を
作ります



みそ汁を作ります



豚丼の具を作ります



10月 October の給食

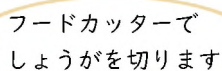
はいがごはん 牛乳
タッカルビ
はるさめスープ

タッカルビ		
材料	切り方	1人分g
鶏肉		30
さつまいも	1cmいちょう	40
たまねぎ	うす	40
キャベツ	短冊	40
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		4.3
砂糖		1.6
食塩		0.1
コチジャン		1.5
ごま油		0.3
チキンブイヨン		1



※給食室での作り方を紹介しています。

- 1 チキンブイオンを別容器にあける。
- 2 たまねぎ・さつまいも・しょうが・にんにくを切る。
- 3 キャベツを切り、下ゆでする。
- 4 釜に油を入れ、弱火でにんにく・しょうがを炒める。
- 5 鶏肉・たまねぎを炒め、さつまいもを入れて炒める。
- 6 チキンブイオンを入れる。
- 7 材料が煮えたら、調味する。
- 8 キャベツを入れる。
- 9 ごま油を入れる。



▶キャベツを下ゆでします

タッカルビを
作ります

調味料を
混ぜ合わせます



はるさめスープ
を作ります





横浜市立杉田小学校の給食



ココアブレッド ギョウにゅう

マカロニのクリームに

ごぼうソテー りんご

●マカロニのクリーム煮		●ごぼうソテー	
マカロニ	20	ごぼう	25
鶏肉	20	にんじん	10
たまねぎ	50	スイートコーン	5
にんじん	15	にんにく	0.1
ほうれんそう	8	米油	0.5
米油	0.7	塩	0.2
小麦粉	2	こしょう	0.02
バター	2		
牛乳	20	●りんご	1/8個
豆乳	20		
脱脂粉乳	4		
粉チーズ	1		
塩	0.6		
こしょう	0.02		
水	35		

※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

たまねぎ・ごぼうの皮をむきます



マカロニのクリーム煮

- 1 ほうれんそうを切り、下ゆでする。
- 2 にんじん・たまねぎを切る。
- 3 マカロニをかためにゆでる。
- 4 ホワイトルーを作る。
- 5 油を熱し、鶏肉・たまねぎ・にんじんを炒め、水を入れて煮る。
- 6 煮えたら調味する。
- 7 ルーを入れ、牛乳と溶いた脱脂粉乳・豆乳を入れる。
- 8 マカロニ・粉チーズを入れる。
- 9 ほうれんそうを入れる。

ごぼうソテー

- 1 スイートコーン（ホール）をザルにあける。
- 2 にんじん・にんにく・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
- 3 釜に油を入れ、弱火でにんにくを炒め、ごぼう・にんじんを炒める。
- 4 火が通ったら、コーンを入れ、調味する。



機械や包丁を使い、野菜を切ります



マカロニをゆでます



ごぼうソテーを作ります

マカロニのクリーム煮を作ります



横浜市立杉田小学校の給食

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



削り節でだしをとります

機械や包丁を使い、野菜を切ります



魚のカレー揚げを作ります



ひじきごはんの具を作ります



呉汁を作ります



だいずをミキサーですりつぶします



横浜市立杉田小学校の給食



2021年



献立名

黒パン 牛乳 マカロニのクリーム煮 ごぼうソテー りんご



マカロニのクリーム煮		
材料名	切り方	1人分(g)
マカロニ		20
鶏肉		20
「むきえび		10
「ワイン(白)		1
たまねぎ	うす	45
にんじん	4 mm いちょう	15
ほうれんそう	2 c m	9
米油		0.7
「小麦粉		2
「バター		2
牛乳		25
豆乳		25
脱脂粉乳		4
粉チーズ		1
塩		0.8
こしょう		0.02
水		25

給食室をのぞいてみよう

たまねぎ・ごぼうの皮をむきます



りんごの皮をむき、1/8に切ります

ホワイトルーを作ります



機械や包丁を使い野菜を切ります



マカロニをゆでます

ほうれんそうをゆでます



マカロニのクリーム煮を作ります



ごぼうソテーを作ります



横浜市立杉田小学校の給食

2020年

11月



献立名 秋味ごはん（麦ごはん）牛乳 煮びたし かきたま汁



秋味ごはんの具

材料名	切り方	1人分(g)
さけ(冷フレーク)		30
凍り豆腐(細)		3
ごぼう	さがき	10
にんじん	みじん	5
しめじ		5
米油		0.5
しょうゆ		2.5
砂糖		1
みりん		1
酒		1.5
塩		0.45
水		10

給食室の様子



にんじんの皮をむきます

ごぼうの皮は包丁の背を使ってとります



機械や包丁を使い、野菜を切ります



卵を1つずつ割ります



削り節と昆布でだしをとります



煮びたしを作ります



かきたま汁を作ります

秋味ごはんの具を作ります

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 しめじをほぐし、にんじん・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
- 2 さけフレークを解凍し、別容器にあける。
- 3 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 4 油を熱し、にんじん・ごぼうを炒め、調味料・水・凍り豆腐・しめじを入れて煮る。
- 5 さけを入れて煮含める。

横浜市立杉田小学校の給食



●献立名●

麦ごはん 牛乳 牛肉のごままぶし
はま菜ちゃんたっぷり野菜の豆にゅうみそスープ

👑 はま菜ちゃん料理コンクール入賞作品

はま菜ちゃんたっぷり野菜の豆にゅうみそスープ

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



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 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。

※ この日のキャベツ・だいこんは、JA横浜の協力により、市内の小学校全校で横浜市内産を使っています。

横浜市立杉田小学校の給食



2018

●献立名●

ロールパン 牛乳 ミックスフライ こふきいも 野菜スープ

給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		15
たまねぎ	うす	35
キャベツ	短冊	20
にんじん	せん	10
ブロッコリー	小さめの小房	10
しょうゆ		0.5
塩		0.9
こしょう		0.02
豚骨・水		120

野菜スープの作り方

- 1 豚骨でスープをとる。
- 2 ブロッコリーを切り、下ゆでする。
- 3 キャベツ・にんじん・たまねぎを切る。
- 4 スープに豚肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- 5 にんじん・たまねぎを入れ、煮えたら調味する。
- 6 キャベツ・ブロッコリーを入れる。



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

9月28日（水）

横浜市立杉田小学校の給食

Hブロック



【献立名】

- ・豚丼（麦ごはん）
- ・牛乳
- ・きゅうりの
梅肉あえ
- ・みそ汁

豚丼の具の作り方

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
豚肉	小間	45	1 しらたきを切り、下ゆでする。
にんじん	せん	10	2 にんじん・しょうがを切る。
しめじ	ほぐす	5	3 ごまを切る。
しょうが	みじん	0.3	4 釜に油を入れ、弱火でしょうがを炒め、にんじん・しらたき・豚肉を入れよく炒める。
しらたき	4cm	30	5 しめじ・調味料を入れて煮る。
ごま（白）	切る	2	（汁が少し残る程度）
米油		0.7	6 ごまを入れる。
しょうゆ		5.5	
砂糖		2	
みりん		1.5	
酒		1.5	