



チーズパン 牛乳 チリコンカン 海藻サラダ



海藻サラダ

材料名	切り方	1人分 g
キャベツ	せん	30
きゅうり	2mm輪	15
海藻ミックス		0.5
炒りごま（白）		2
◆しょうゆ		1.8
◆砂糖		0.9
◆酢		1.8
◆食塩		0.1
ちりめんじゃこ		2
ごま油		0.2

（給食室での作り方を紹介します）

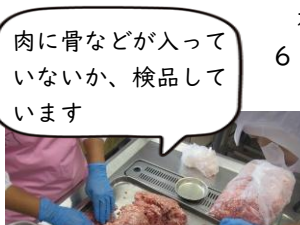
- 1 甘酢（◆の材料）を作る。
- 2 海藻ミックスを加熱処理する。
- 3 ごまを炒って切りごまにする。
- 4 キャベツ・きゅうりを切り、加熱処理する。
- 5 配食直前に野菜・海藻ミックスの水をきり、甘酢・ごまを入れあえる。
- 6 ちりめんじゃこを熱湯に通し、ごま油で炒め、クラスごとに配食する。



にんじんの皮をむきます



野菜は流水で3回洗います



肉に骨が入っていないか、検品しています



だいずをゆでます



きゅうり・キャベツを加熱処理します



※加熱処理とは・・・湯の温度85℃以上で30秒以上ゆでること



クラスごとにパンを詰め替えます



ちりめんじゃこをクラスごとに配食します



フードカッターでごまを切ります



海藻サラダを作ります



チリコンカンを作ります



高田小学校

4月 April の給食

麦ごはん
ポークカレー
甘酢あえ
プルーンはっこう乳



ポークカレー		
材料	切り方	1人分 g
豚肉		30
じゃがいも	1.5 cm 角	50
たまねぎ	2 cm 角	60
にんじん	5 mm 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		1.7
食塩		0.8
水		80

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・じゃがいも・しょうが・にんにくを切る。

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

煮えたら調味料を入れる。

6

ルーを入れて弱火でよく煮込む。



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



じゃがいもの皮は
機械でむき、芽は手作業
で取り除きます



機械や包丁を使い、
野菜を切ります



甘酢あえを
作ります



カレールー
を作ります



ポークカレーを
作ります



横浜市立高田小学校の給食



ごはん ぎゅうにゅう

いわしのかば焼き

ごまじょうゆあえ みそしる

●いわしのかば焼き		●ごまじょうゆあえ	
いわし	2枚	キャベツ	30
でんぷん	2	もやし	15
米粉	1	ごま（白）	3
揚げ油（米油）		しょうゆ	1.8
しょうが	0.6	塩	0.1
しょうゆ	3		
砂糖	3	●みそ汁	
みりん	1	油揚げ	7
でんぷん	0.3	じゃがいも	15
水	10	たまねぎ	15
		わかめ（生）	2
		淡色辛みそ	5
		赤色辛みそ	2
		削り節・水	110

※給食室での作り方を紹介しています。

いわしのかば焼き

- 1 しょうがをすり、汁にする。
- 2 たれを作る。
- 3 いわしにでんぷん・米粉をまぶし、油の温度160～170℃で揚げる。
- 4 いわしが熱いうちにたれをからめる。（一人2枚）

ごまじょうゆあえ

- 1 ごまを炒って切りごまにする。
- 2 キャベツを切り、ゆでる。
- 3 もやしをゆでる。
- 4 配食直前に野菜の水をきり、塩をふり、しょうゆ・ごまを入れてあえる。

みそ汁

- 1 だしをとる。
- 2 油揚げを油抜きし、切る。
- 3 じゃがいも・たまねぎを切る。
- 4 わかめを切る。
- 5 だし汁にじゃがいも・たまねぎを入れて煮る。
- 6 煮えたら、油揚げ・みそ・わかめを入れる。



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、材料を切ります

削り節でだしをとります

ごまを炒ります

いわしのかば焼きを作ります

ごまじょうゆあえを作ります

みそ汁を作ります



横浜市立高田小学校の給食



クリームスープの作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		10
たまねぎ	うす	30
にんじん	3mmいちょう	15
こまつな	2cm	9
牛乳		20
豆乳		20
脱脂粉乳		2
塩		0.7
こしょう		0.02
チキンブイヨン		15
水		45

- 1 チキンブイオンを別容器にあける。
- 2 こまつなを切り、下ゆです。
- 3 にんじん・たまねぎを切る。
- 4 水に豚肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- 5 チキンブイオン・にんじん・たまねぎを入れ、煮えたら調味する。
- 6 牛乳・といた脱脂粉乳・豆乳を入れる。
- 7 こまつなを入れる。



給食室をのぞいてみよう



にんじん・たまねぎの皮をむきます

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



野菜は流水で3回洗います



あじフライを揚げます



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



こふきいもを作ります



横浜市立高田小学校の給食

2021年
10月



献立名

黒パン 牛乳 さけのクリームシチュー ひじきサラダ グレープゼリー



給食室をのぞいてみよう

たまねぎの皮を
むきます



野菜は流水で
3回洗います



ひじきをゆでます



こまつなを
下ゆでします



さけをゆでます



ひじきサラダを
作ります



さけのクリームシチュー
を作ります



さけのクリームシチュー

材料名	切り方	1人分(g)
「さけ(角)		30
「ワイン(白)		2
じゃがいも	1.5 c m角	40
たまねぎ	2 c m角	40
こまつな	2 c m	9
にんにく	みじん	0.1
米油		0.7
「小麦粉		2.5
「バター		2.5
牛乳		20
豆乳		20
脱脂粉乳		5
粉チーズ		2
塩		0.8
こしょう		0.02
水		40

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 こまつなを切り、下ゆでする。
- 2 じゃがいも・にんにく・たまねぎを切る。
- 3 ホワイトルーを作る。
- 4 さけをゆで、ワインにつける。
- 5 釜に油を入れ、弱火でにんにくを炒め、たまねぎを入れてよく炒める。
- 6 じゃがいもを入れさらに炒め、水を加える。
- 7 材料が煮えたら調味する。
- 8 ルーを入れ、牛乳・溶いた脱脂粉乳・豆乳を入れ弱火で煮込む。
- 9 さけ・粉チーズを入れる。
- 10 こまつなを入れる。

横浜市立高田小学校の給食



2020年

献立名 ぶどうパン 牛乳 鶏肉のトマトシチュー キャベツサラダ ミックスフルーツ



鶏肉のトマトシチュー

材料名	切り方	1人分(g)
鶏肉(中角)		30
ワイン(白)		0.5
チーズ(角)		2
じゃがいも	1.5 c m角	40
たまねぎ	1.5 c m角	50
カットトマト(缶)		20
にんじん	5mmいちよう	20
ブロッコリー		10
にんにく	みじん	0.3
米油		0.7
トマトケチャップ		8
中濃ソース		3
塩		0.7
こしょう		0.03
水		35

給食室の様子



缶詰をあけて、ミックスフルーツを作ります



にんじんの皮をむきます

じゃがいもの皮は機械でむきます



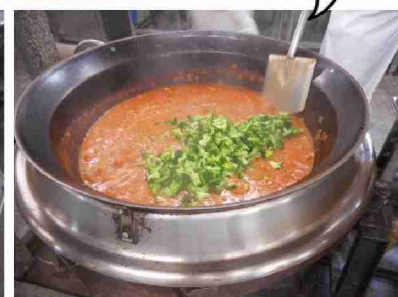
機械や包丁を使い、野菜を切ります



鶏肉のトマトシチューを作ります



キャベツを下ゆでします



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 カットトマト(缶)を別容器にあける。
- 2 ブロッコリーを小房に切り、下ゆでする。
- 3 にんじん・たまねぎ・じゃがいも・にんにくを切る。
- 4 釜に油を入れ、弱火でにんにくを炒め、たまねぎを入れ、よく炒める。
- 5 鶏肉を入れ、ワインをふり入れながら炒め、にんじん・じゃがいもを入れてさらに炒め、水を加えて煮込む。
- 6 煮えたら、カットトマトと調味料を入れて、弱火で煮込む。
- 7 チーズを入れ、ブロッコリーを入れる。

横浜市立高田小学校の給食

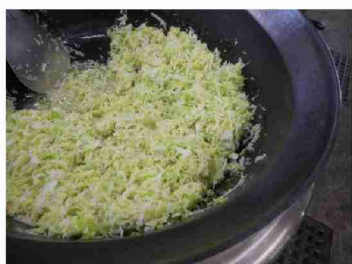
2019年



はいがパン 牛乳 カレービーンズシチュー キャベツサラダ ミックスフルーツ



給食室の様子



カレービーンズシチュー

材料名	切り方	1人分(g)
だいず		17
豚肉		15
チーズ(角)		5
じゃがいも	1. 5 cm角	40
たまねぎ	1. 5 cm角	50
にんじん	1 cm角	15
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		0.7
トマトケチャップ		1
中濃ソース		2
しょうゆ		1
塩		0.55
水		50

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、弱火でにんにくを炒め、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。

横浜市立高田小学校の給食



●献立名●

ごはん 牛乳 チンジャオロースー 酢ーラータン風スープ



給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
豚肉(細)		35
しょうゆ		1
酒		0.5
じゃがいも	せん	20
たまねぎ	うす	20
ピーマン	せん	15
赤ピーマン	せん	5
ねぎ	ななめ	3
しょうが	みじん	0.5
にんにく	みじん	0.1
米油		0.7
しょうゆ		2
砂糖		0.3
塩		0.5
こしょう		0.03
ごま油		0.4
でんぷん		0.3
水		0.4

チンジャオロースーの作り方

- 1 ピーマンを切り、ゆでる。
- 2 赤ピーマン・ねぎ・たまねぎ・にんにく・しょうが・じゃがいもを切る。
- 3 釜に油を入れ、弱火でにんにく・しょうがを炒める。
- 4 豚肉を炒め、しょうゆ・酒をふり入れる。
- 5 たまねぎ・ねぎ・赤ピーマン・じゃがいもを入れて炒め、調味する。
- 6 ピーマンを入れ、水溶きでんぷんを入れる。
- 7 ごま油を入れる。

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2日（金）

横浜市立高田小学校の給食 Bブロック



【献立名】

- ・黒パン
- ・牛乳
- ・ホワイト
シチュー
- ・キャベツサラダ
- ・なし

ホワイトシチューの作り方

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
鶏肉	小間	30	1 たまねぎ・にんじん・じゃがいもを切る。
じゃがいも	2cm角	50	2 こまつなを切り、下ゆでする。
たまねぎ	2cm角	40	3 ホワイトルーを作る。
にんじん	5mmちょう	20	4 油を熱し、鶏肉を炒め、少量の塩・こしょうをする。
こまつな	2cm	9	5 たまねぎ・じゃがいも・にんじんの順に炒め、水を入れて煮る。
米油		0.7	6 材料が煮えたら、調味し、ルーを入れて弱火で煮込む。
小麦粉		2	7 牛乳・溶いた脱脂粉乳・豆乳を入れ弱火で煮込む。
マーガリン		2	8 こまつなを入れる。
牛乳		20	
豆乳		20	
脱脂粉乳		6	
塩		1	
こしょう		0.02	
水		20	