



麦ごはん 牛乳 ひじきごはんの具 魚のから揚げ 呉汁



ひじきごはんの具

材料名	切り方	1人分 g
きざみ油揚げ		5
凍り豆腐（細）		3
にんじん	せん	10
ひじき		2
炒りごま（白）		2
米油		0.5
しょうゆ		3.5
砂糖		1.3
みりん		0.5
削り節・水		10

（給食室での作り方を紹介します）

- 1 ひじきをもどし、水をきる。
- 2 だしをとる。
- 3 きざみ油揚げを熱湯に通す。
- 4 にんじんを切る。
- 5 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 6 ごまを切る。
- 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。



スメルトにでんぷん、
米粉をまぶして揚げます

削り節でだしを
とります

だいずを
ゆでます



ミキサーでだいずを
すりつぶします



ひじきごはん
の具を作り
ます



呉汁を作ります



立野小学校

September 9月 の給食

ナン 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



カレービーンズシチュー		
材料	切り方	1人分 g
だいず（水煮）		37
豚肉		25
チーズ（角）		5
じゃがいも	1. 5 cm 角	35
たまねぎ	1. 5 cm 角	50
にんじん	1 cm 角	10
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
食塩		0.65
水		50

作り方	※給食室での作り方を紹介しています。
1	だいずを別容器にあける。
2	にんじん・にんにく・たまねぎ・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。



缶切り機で
フルーツ缶を
開けます



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



カレールーを
作ります



キャベツサラダを
作ります



カレービーンズ
シチューを作ります



横浜市立立野小学校の給食



ロールパン ギョウにゅう

あじフライ こふきいも

クリームスープ

●あじフライ		●クリームスープ	
あじフィレフライ	60	豚肉	10
揚げ油（米油）		たまねぎ	35
中濃ソース	1	にんじん	10
ウスターソース	1	こまつな	9
		牛乳	20
●こふきいも		豆乳	20
じゃがいも	60	脱脂粉乳	2
塩	0.25	塩	0.7
こしょう	0.01	こしょう	0.02
		チキンブイヨン	10
		水	50

※給食室での作り方を紹介しています。

こふきいも

- 1 じゃがいもを切り、下ゆです。（蒸してもよい）
- 2 釜に入れ、火をつけ、調味する。

クリームスープ

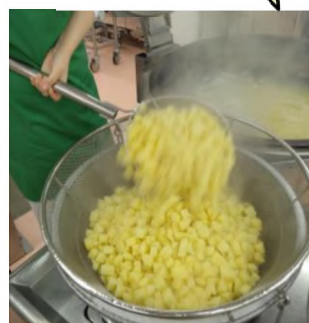
- 1 チキンブイヨンを別容器にあける。
- 2 こまつなを切り、下ゆです。
- 3 にんじん・たまねぎを切る。
- 4 水に豚肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- 5 チキンブイヨン・にんじん・たまねぎを入れ、煮えたら調味する。
- 6 牛乳・溶いた脱脂粉乳・豆乳を入れる。
- 7 こまつなを入れる。

こふきいもを作り、
クラスごとの食缶に
秤で量って配食します

給食室をのぞいてみよう



あじフライを
揚げます



脱脂粉乳を
溶いておきます



クリームスープを
作ります





横浜市立立野小学校の給食



にんじん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)
にんじん	せん	40
油揚げ	短冊	5
ごま (白)		1.5
しょうゆ		2
砂糖		1.2
みりん		0.6
塩		0.3
削り節・水		10

- 1 だしをとる。
- 2 油揚げを油抜きし、切る。
- 3 にんじんを切る。
- 4 ごまを切る。
- 5 調味料とだし汁を煮立たせ、油揚げ・にんじんを入れ、煮含める。
(汁が少し残る程度)
- 6 ごまを入れる。



給食室をのぞいてみよう

機械や包丁を使い、
材料を切ります



フードカッターで
ごまを切ります



だいずをミキサーに
かけて、すりつぶします

ちくわのてり煮を
作ります



削り節でだしをとります



にんじんごはんの具
を作ります

呉汁を作ります



横浜市立立野小学校の給食

2021年
5月



献立名

ごはん 牛乳 かつおのごまみそあえ 磯香あえ 沢煮椀



きょうしつ

給食室をのぞいてみよう



材料を切ります



凍り豆腐とかつおに
でんぷんをまぶし油で揚げます



中まで火が通っているか
温度を確認します



キャベツを
ゆでます



かつおのごまみそあえ
を作ります

沢煮椀を
作ります



沢煮椀

材料名	切り方	1人分(g)
豚肉(細)		10
ごぼう	さがき	10
にんじん	せん	8
えのきたけ	3 c m	7
みずな	3 c m	5
しょうが		0.3
しょうゆ		1
塩		0.7
でんぷん		0.5
削り節・水		120

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 えのきたけ・みずな・にんじん・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
- 3 しょうがをすり、汁にする。
- 4 だし汁に豚肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- 5 ごぼう・にんじんを入れる。
- 6 煮えたらえのきたけを入れ調味し、水溶きでんぷんを入れる。
- 7 しょうが汁・みずなを入れる。

横浜市立立野小学校の給食



献立名 ぶどうパン 牛乳 あさりのスパゲティ フレンチサラダ チーズ



あさりとトマトのスパゲティ

材料名	切り方	1人分(g)
スパゲティ		30
あさり		18
ワイン(白)		1.8
鶏肉ささみフレーク(水煮)		10
たまねぎ	うす	45
カットトマト (缶)		30
にんにく	みじん	0.5
オリーブ油		0.7
トマトケチャップ		7
塩		0.65
黒こしょう		0.02
バジル(乾)		0.02
輪とうがらし		0.01

給食室の様子



野菜を切ります



翌日使用する、
割干しだいこんを
検品しています



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。



フレンチサラダ
を作ります



スパゲティを
ゆでます

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 トマト缶(カット)を汁ごと別容器にあける。
- 2 鶏肉ささみフレークをザルにあける。
- 3 たまねぎ・にんにくを切る。
- 4 あさを解凍し、ワインにつける。
- 5 釜にオリーブ油を入れ、弱火で輪とうがらし・にんにくを炒める。
- 6 たまねぎを炒め、カットトマト・調味料を入れよく煮込み、あさりを入れる。
- 7 鶏肉ささみフレークを加える。
- 8 スパゲティをかためにゆでる。
- 9 ソースにスパゲティ・バジルを入れる。

あさりとトマトの
スパゲティを
作ります



横浜市立立野小学校の給食

2019年



黒パン 牛乳 さけのクリーム煮 ごぼうソテー グレープゼリー



給食室の様子



さけのクリーム煮

材料名	切り方	1人分(g)
◆さけ(角)		35
◆ワイン(白)		1.5
◆塩		0.1
じゃがいも	1.5cm角	40
たまねぎ	2cm角	40
ほうれんそう	2cm	10
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 ほうれんそうを切り、ゆでる。
- 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、塩・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 ほうれんそうを入れる。

横浜市立立野小学校の給食

11月 2018

●献立名●

ごはん 牛乳 煮魚 ぶどう豆 けんちん汁

給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
木綿豆腐	1cm角	20
さといも	1cm半月	15
だいこん	7mmいちよう	20
こまつな	2cm	9
にんじん	5mmいちよう	8
ごぼう	ささがき	8
ねぎ	小口	5
こんにゃく	短冊	8
ごま油		0.5
しょうゆ		4
塩		0.5
だし昆布・水		120

けんちん汁の作り方

- 1 だしをとる。
- 2 豆腐を切り、流水に通す。
- 3 こんにゃくを切り、下ゆでする。
- 4 こまつなを切り、下ゆでする。
- 5 ねぎ・にんじん・だいこん・ごぼう
さといもを切り、ごぼうは水につける。
- 6 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。
- 7 だし汁を入れ、さといもを入れる。
- 8 煮えたら調味し、豆腐・ねぎを
入れる。
- 9 こまつなを入れる。



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6日（火）

横浜市立立野小学校の給食

Gブロック



【献立名】

- ・ロールパン
- ・牛乳
- ・ソース焼きそば
- ・中華あえ
- ・なし

ソース焼きそばの作り方

給食の作り方です。参考にしてみてくださいね。

材 料	切り方	一人分 g	作り方
むし中華めん		45	1 キャベツ・にら・にんじん・たまねぎを切る。
揚げ油（米油）			2 めんを油の温度180～200℃で揚げる。
豚肉	小間	20	3 油を熱し、豚肉・にんじん・たまねぎ・もやし・キャベツ・にらの順によく炒め、調味する。
キャベツ	短冊	50	4 めん・青のりを入れる。
たまねぎ	うす	30	
もやし		30	
にんじん	せん	15	
にら	2cm	8	
青のり		0.2	
米油		0.5	
中濃ソース		4	
ウスターソース		8	
塩		0.3	
こしょう		0.02	