



横浜市立常盤台小学校の給食

ごはん 牛乳
生揚げのそぼろ煮
磯香あえ



生揚げのそぼろ煮		
材料	切り方	1人分 g
◆生揚げ	2 c m 角	60
◆しょうゆ		4
◆砂糖		3
◆水		10
豚肉（ひき）		20
じゃがいも	2 c m 角	45
たまねぎ	2 c m 角	40
にんじん	5 mm いちょう	15
こまつな	2 c m	6
しょうが	みじん	0.3
米油		0.7
しょうゆ		4
みりん		1
でんぷん		1.2
削り節・水		20

（給食室での作り方を紹介します）

- 1 だしをとる。
- 2 生揚げを油抜きして切り、別煮する。
- 3 こまつなを切り、ゆでる。
- 4 にんじん・たまねぎ・じゃがいも・しょうがを切る。
- 5 釜に油を入れ、弱火でしょうがを炒め、ひき肉・にんじん・たまねぎ・じゃがいもを炒める。
- 6 だし汁を入れて調味する。
- 7 煮えたら水溶きでんぷんを入れ、生揚げを入れる。
- 8 こまつなを入れる。



野菜は流水で
3回洗います

肉に骨などが入っていないか、検品しています



機械や包丁を使い
野菜を切ります



こまつな、キャベツをゆで、
流水で冷まします



磯香あえを作ります



生揚げを別釜で
煮ておきます

クラスごとに
牛乳を詰め替えます



生揚げのそぼろ煮を
作ります



ごはん 米粉ドライカレー 甘酢あえ プルーンはっこう乳



米粉ドライカレー

材料名	切り方	1人分 g
豚肉（ひき）		30
じゃがいも	1cm角	40
たまねぎ	みじん	55
にんじん	みじん	20
エリンギ	みじん	3
しょうが	みじん	0.2
にんにく	みじん	0.1
米油		0.7
米粉		1
カレー粉		0.7
中濃ソース		3
トマトケチャップ		3
しょうゆ		0.5
食塩		0.7
こしょう		0.02
水		25

（給食室での作り方を紹介します）

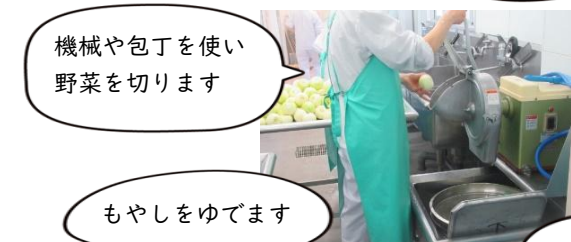
- 1 たまねぎ・にんじん・じゃがいも・エリンギ・にんにく・しょうがを切る。
- 2 釜に油を入れ、弱火でしょうが・にんにくを炒め、ひき肉と1/3量のカレー粉・少量の塩を加えて炒める。
- 3 たまねぎ・にんじん・エリンギを入れ、よく炒める。
- 4 じゃがいもを入れ、水を加えて煮込む。
- 5 煮えたら調味する。
- 6 水で溶いた米粉を入れる。



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



機械や包丁を使い野菜を切ります



もやしをゆでます



米粉ドライカレーを作ります



クラスごとにプルーンはっこう乳を詰め替えます

甘酢あえを作ります



常盤台小学校

5月 の給食

- ロールパン
- 牛乳
- 塩焼きそば
- 中華あえ
- 冷凍パイナップル



塩焼きそば		
材料	切り方	1人分 g
蒸し中華めん		45
米油（揚）		5
豚肉		10
いか（短冊）		8
酒		0.8
おきえび		8
酒		0.8
キャベツ	短冊	50
もやし		45
にんじん	せん	15
ねぎ	ななめ	15
にら	2 c m	8
セロリ	うす	5
しょうが	みじん	0.5
にんにく	みじん	0.3
ごま油		0.7
しょうゆ		1.1
食塩		0.8
こしょう		0.03

- 作り方 ※給食室での作り方を紹介しています。
- 1 キャベツ・にら・セロリ・ねぎ・にんじん・にんにく・しょうがを切る。
 - 2 いか・おきえびを解凍し、酒につける。
 - 3 めんを油の温度180～200℃で揚げる。
 - 4 釜にごま油を入れ、弱火でにんにく・しょうが・ねぎ・セロリを炒め、豚肉・にんじん・いかを入れさらに炒める。
 - 5 おきえび・もやし・キャベツ・にらを炒め、調味する。
 - 6 めんを入れる。

機械や包丁を使い、
野菜を切ります



中華めんを
揚げます



いか、えびをスチーム
コンベクション
オーブンで調理します



きゅうりを
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

塩焼きそばを
作ります



中華あえを
作ります



横浜市立常盤台小学校の給食


4 月


むぎごはん ギゅうにゅう

ツナそぼろ

ぶたじる

●ツナそぼろ		●豚汁	
まぐろ油漬（フłek）	45	木綿豆腐	20
まぐろ水煮（フłek）	10	豚肉	10
にんじん	15	じゃがいも	20
しょうが	0.5	だいこん	10
しょうゆ	1.5	にんじん	8
砂糖	1.3	ねぎ	6
みりん	0.3	こまつな	6
酒	1	ごぼう	5
		こんにゃく	10
		淡色辛みそ	6.5
		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。

ツナそぼろ

- 1 まぐろ油漬をザルにあける。
- 2 まぐろ水煮をボールにあける。
（汁も使用する）
- 3 にんじん・しょうがを切る。
- 4 調味料・しょうが・にんじんを入れ
火にかける。煮立ったら、まぐろ水煮・
油漬を入れ、汁がなくなるまで
炒りつける。

豚汁

- 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・
じゃがいも・ごぼうを切り、
ごぼうは水につける。
- 6 だし汁に豚肉を入れ、アクを
とりながら煮る。
- 7 ごぼう・だいこん・にんじん・
じゃがいも・こんにゃくを入れ煮る。
- 8 煮えたら豆腐・みそ・ねぎを
入れる。
- 9 こまつなを入れる。

給食室をのぞいてみよう

機械や包丁を使い、
材料を切りますクラスごとに牛乳を
詰め替えますまぐろ油漬を
ザルにあけます

豚汁を作ります

削り節でだしを
とります

ツナそぼろを作ります





横浜市立常盤台小学校の給食

献立名

はいがごはん
牛乳
ひじきごはんの具
きびなごフライ
けんちん汁

けんちん汁の作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
木綿豆腐	1 c m角	20
油揚げ	短冊	5
だいこん	5 mmいちょう	10
にんじん	3 mmいちょう	8
ごぼう	さががき	8
ねぎ	小口	8
こんにゃく	短冊	5
ごま油		0.7
しょうゆ		3.5
塩		0.35
削り節・だし昆布・水		110

- 1 削り節・昆布でだしをとる。
- 2 豆腐を切り、流水に通す。
- 3 油揚げを油抜きし、切る。
- 4 こんにゃくを切り、下ゆでする。
- 5 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。
- 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、だし汁を入れる。
- 7 煮えたら調味し、豆腐・油揚げ・ねぎを入れる。

給食室をのぞいてみよう



きびなごフライを揚げます
中まで火が通っているか
温度を確認します



ひじきごはんの具
を作ります



昆布・削り節で
だしをとります



けんちん汁
を作ります



横浜市立常盤台小学校の給食

2021年
12月



献立名

ごはん 牛乳 変わりきんぴら つみれ汁



変わりきんぴら

材料名	切り方	1人分(g)
さつま揚げ(冷凍)	短冊	15
豚肉		10
じゃがいも	せん	30
ごぼう	ささがき	8
にんじん	せん	8
つきこんにゃく	3 c m	8
ごま(白)		2
米油		0.5
しょうゆ		3
砂糖		1.3
酒		0.4
七味唐辛子		0.01
水		3

きょうしつ
給食室をのぞいてみよう



肉に骨などが入っていないか、検品します



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 さつま揚げを油抜きし、切る。
- 2 つきこんにゃくを切り、下ゆでする。
- 3 にんじん・じゃがいも・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
- 4 ごまを切る。
- 5 油を熱し、豚肉・ごぼう・つきこんにゃく・にんじんを炒める。
- 6 水を入れ、煮えたらさつま揚げを入れ、調味する。
- 7 じゃがいもを入れる。
- 8 ごま・七味唐辛子を入れる。



機械や包丁を使い材料を切ります

生つみれをだし汁につみ入れて、つみれ汁を作ります



変わりきんぴらを作ります



横浜市立常盤台小学校の給食



献立名 黒パン 牛乳 さけのクリーム煮 ひじきサラダ 冷凍パイナップル



さけのクリーム煮

材料名	切り方	1人分(g)
さけ(角)		25
ワイン(白)		1.5
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		0.7
こしょう		0.02
水		40

給食室の様子



野菜を切ります



調味料を
量っておきます

ひじきをゆでます



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 こまつなを切り、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、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。



さけのクリーム煮
を作ります



横浜市立常盤台小学校の給食

2019年



麦ごはん 牛乳 豚肉とだいこんの煮物 ごましょうゆあえ 納豆



給食室の様子

豚肉とだいこんの煮物		
材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		25
じゃがいも	2cm角	40
だいこん	2cmいちょう	70
にんじん	1cmいちょう	15
しょうが	みじん	0.7
こんにゃく	1.5cm角	20
米油		0.7
しょうゆ		6
砂糖		1.5
みりん		1
塩		0.3
削り節・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 だしをとる。
- 2 こんにゃくを切り、下ゆでする。
- 3 にんじん・だいこん・しょうが・じゃがいもを切り、だいこんは下ゆでする。
- 4 釜に油を入れ、弱火でしょうがを炒め、豚肉を入れ炒める。
- 5 こんにゃく・にんじん・じゃがいもの順に炒め、調味する。
- 6 だし汁を入れ、だいこんを入れて煮含める。



横浜市立常盤台小学校の給食



●献立名●

鶏ごぼうごはん（はいがごはん） 牛乳 ジャがいものそぼろ煮 すまし汁



給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
鶏肉		15
油揚げ	せん	5
凍り豆腐(細)		2
ごぼう	ささがき	15
にんじん	せん	10
炒りごま(白)	切る	2
米油		0.7
しょうゆ		2.5
砂糖		1.4
酒		1.5
塩		0.3
水		5

鶏ごぼうごはんの具の作り方

- 1 油揚げを油抜きし、切る。
- 2 にんじん・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
- 3 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 4 ごまを切る。
- 5 油を熱し、鶏肉を炒め、ごぼう・にんじんを入れ、炒める。
- 6 調味料・水・凍り豆腐・油揚げを入れ、煮含める。(少し汁が残る程度)
- 7 ごまを入れる。



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 10日 (木)

横浜市立常盤台小学校の給食

Cブロック



【献立名】

- ・ターメリック
ライス
- ・牛乳
- ・チリコンカーン
- ・野菜サラダ



チリコンカーンの作り方

給食の作り方です。参考に見てくださいね。

材料	切り方	一人分 g	作り方
豚肉		25	1 だいをやわらかくゆでる。
だいず		16	2 トマト缶(カット)を汁ごと別容器にあける。
たまねぎ	1.5cm 角	50	3 ピーマンを切り、ゆでる。
トマト缶(カット)		30	4 にんじん・たまねぎ・にんにくを切る。
にんじん	1cm 角	10	5 小麦粉を色づくまでから炒りする。
ピーマン	1cm 角	7	6 釜に油を入れ、弱火でにんにくを炒め、豚肉を炒める。
にんにく	みじん	0.3	7 たまねぎ・にんじんを入れ、よく炒め水を加えて煮る。
米油		0.7	8 材料が煮えたらカットトマトを入れ調味し、だいずを入れ煮る。
小麦粉		1.5	9 小麦粉をふり入れ、弱火で煮込み、ワイン・チリパウダーを入れる。
トマトケチャップ		5	10 ピーマンを入れ、火を止める。
中濃ソース		2	
しょうゆ		1	
ワイン(赤)		1	
塩		0.75	
こしょう		0.03	
チリパウダー		0.2	
水		10	