



チーズパン 牛乳 チリコンカーン 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。



野菜は流水で3回洗います



にんにくの皮をむきます



きゅうりを加熱処理します

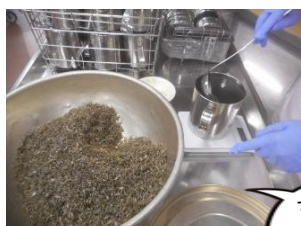
※加熱処理とは…
湯の温度85℃以上で30秒以上ゆでること



海藻サラダを作ります



チリコンカーンを作ります



ちりめんじゃこをクラスごとに配食します



牛久保小学校

11月Novemberの給食

ごはん 牛乳
生揚げのそぼろ煮
からしじょうゆあえ



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）		15
じゃがいも	2 c m 角	45
たまねぎ	1. 5 c m 角	50
にんじん	5 m m いちょう	15
こまつな	2 c m	7
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

作り方 ※給食室での作り方を紹介しています。

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し、煮る。

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



じゃがいもの芽を
取り除きます



生揚げのそぼろ煮を
作ります



生揚げをしょうゆ・
砂糖で煮ておきます



もやしを
下ゆでします



からしじょうゆあえ
を作ります



横浜市立牛久保小学校の給食



10月



むぎごはん ギゆうにゅう

ぶたにくのごままぶし

けんちん汁 なっとう

●豚肉のごままぶし		●けんちん汁	
豚肉	40	木綿豆腐	25
ごぼう	15	油揚げ	5
にんじん	10	だいこん	15
こまつな	9	ねぎ	10
しょうが	1.2	にんじん	8
つきこんにゃく	15	ごま油	0.5
ごま（白）	6	しょうゆ	4
しょうゆ	4	塩	0.35
砂糖	2	削り節・だし昆布・水	
みりん	1		120
酒	2	●納豆	
		納豆	30
		しょうゆ	1.6
		みりん	0.6
		削り節・水	1.6

※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

野菜は流水で
3回洗いますにんじんの皮を
むきます昆布・削り節で
だしをとります

豚肉のごままぶし

- 1 つきこんにゃくを切り、下ゆです。
- 2 こまつなを切り、ゆでる。
- 3 にんじん・しょうが・ごぼうを切り、
ごぼうは水につける。
- 4 ごまを切る。
- 5 調味料を煮立たせ、しょうが・豚肉
を入れてほぐし、つきこんにゃく・
ごぼう・にんじんを入れ、汁がなくなる
まで炒りつける。
- 6 ごまを入れる。
- 7 こまつなを入れる。

けんちん汁

- 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 ねぎ・にんじん・だいこんを切る。
- 5 ごま油を熱し、にんじん・
だいこんを炒める。
- 6 だし汁を入れ、煮えたら調味し、
豆腐・油揚げ・ねぎを入れる。

回転釜で、3・4年生の
ごはんを炊きます豚肉のごままぶし
を作りますけんちん汁を
作ります



横浜市立牛久保小学校の給食



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。

あじフライを揚げます

クリームスープを作ります



給食室をのぞいてみよう



こまつなを下ゆでします



こふきいもを作ります



別鍋でアレルギー除去食を作ります



横浜市立牛久保小学校の給食



2021年



献立名

鶏ごぼうごはん（ごはん） 牛乳 すましそうめん えだまめ



すましそうめん		
材料名	切り方	1人分(g)
そうめん		10
うずら卵（缶）		17
鶏肉		10
こまつな	2 c m	9
にんじん	せん	7
しょうが		0.3
しょうゆ		0.8
塩		0.7
削り節・だし昆布・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 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。
- 4 にんじんを切る。
- 5 しょうがをすり、汁にする。
- 6 そうめんを1/2に折り、かためにゆで、流水でよくすすぐ。
- 7 だし汁に鶏肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- 8 にんじんを入れ、調味する。
- 9 うずら卵を入れる。
- 10 そうめん・しょうが汁を入れる。
- 11 こまつなを入れる。

きょうはくしつ
給食室をのぞいてみよう



ごぼうの皮をむきます



油揚げを熱湯に通し
油抜きをします



鶏肉に骨などが入っていないか、検品します



機械や包丁を使い
材料を切ります

削り節と昆布で
だしをとります



鶏ごぼうごはんの具
を作ります



そうめんをゆでます



えだまめをゆでます



すましそうめんを
作ります



横浜市立牛久保小学校の給食

2020年
9月

献立名 豚角煮丼（はいがごはん） 牛乳 ぶどう豆 みそ汁



豚角煮丼の具

材料名	切り方	1人分(g)
豚肉(角)		40
うずら卵(缶)		18
ねぎ	小口	10
こまつな	2cm	9
しめじ	ほぐす	8
にんにく	みじん	0.1
米油		0.7
しょうゆ		5
砂糖		2
みりん		1
酒		2
黒こしょう		0.02
でんぷん		0.2
水		3

給食室の様子



たまねぎの皮をむきます



だいずがやわらかくなるまでゆでます

野菜を切ります



こまつなをゆでます



みそ汁を作ります



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 うずら卵缶をザルにあける。
- 2 こまつなを切り、ゆでる。
- 3 しめじをほぐし、ねぎ・にんにくを切る
- 4 釜に油を入れ、弱火でにんにく・ねぎを炒め、豚肉を炒める。
- 5 調味料・水を入れて煮る。
- 6 しめじを入れる。
- 7 うずら卵を入れ、煮含める。
- 8 水溶きでんぷん・こまつなを入れる。



クラスごとのワゴンにセットします



豚角煮丼の具を作り、クラスごとの食缶に量って配食します

横浜市立牛久保小学校の給食



ごはん 牛乳 煮魚 だいの磯煮 沢煮椀



沢煮椀		
材料名	切り方	1人分(g)
豚肉(細)		9
みずな	2cm	10
にんじん	せん	10
ごぼう	ささがき	10
ねぎ	斜め	10
えのきたけ	3cm	7
しょうが		0.3
しょうゆ		1.5
塩		0.8
でんぷん		0.5
削り節・だし昆布・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 削り節・昆布でだしをとる。
- 2 みずな・ねぎ・にんじん・ごぼう
えのきたけを切り、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 煮えたら調味し、水溶きでんぷんを入れ、えのきたけ・ねぎを入れる。
- 7 しょうが汁・みずなを入れる。



横浜市立牛久保小学校の給食



●献立名●

ごはん 牛乳 クービーリチャー にんじんのしりしり すまし汁

給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
まぐろ油漬(フレーク)		15
にんじん	せん	30
平さやいんげん	5mmななめ	5
ごま油		0.5
みりん		1.5
しょうゆ		1.5

にんじんのしりしりの作り方

- 1 まぐろ油漬をザルにあける。
- 2 にんじん、平さやいんげんを切る。
- 3 平さやいんげんを下ゆでする。
- 4 油を熱し、にんじん、平さやいんげんの順にしんなりするまで炒める。
- 5 まぐろ油漬を入れ、さらに炒め、調味料を入れる。

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。



12月 7日（水）

横浜市立牛久保小学校の給食 Bブロック



【献立名】

- ・麦ごはん
- ・牛乳
- ・煮魚
- ・磯香あえ
- ・豚汁

煮魚の作り方

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
さば		50	1 しょうがを切る。
しょうが	せん	1.5	2 調味料と水を煮立たせ、しょうが・さばを入れる。表面を平らにし、沸騰するまで強火で煮る。
しょうゆ		3.5	
砂糖		2.8	
酢		1.5	3 煮汁が上がったら、落とし蓋をし、釜を回転させながら中火～弱火で煮る。
酒		2	
水		10	4 煮えたら火を止め、冷ます。