



横浜市立潮田小学校の給食

チーズパン 牛乳
ペンネミートソース
コーンサラダ



ペンネミートソース		
材料	切り方	1人分 g
マカロニ（ペンネ）		30
豚肉（ひき）		25
たまねぎ	みじん	50
カットトマト（缶）		30
にんじん	みじん	15
セロリ	みじん	3
パセリ	みじん	0.5
にんにく	みじん	0.3
オリーブ油		0.7
トマトケチャップ		10
中濃ソース		1.5
ワイン（赤）		0.5
食塩		0.6
こしょう		0.03

（給食室での作り方を紹介します）

- 1 カットトマト缶を汁ごと別容器にあける。
- 2 セロリ・パセリ・にんじん・たまねぎ・にんにくを切る。
- 3 釜にオリーブ油を入れ、弱火でにんにくを炒め、セロリ・ひき肉・たまねぎ・にんじんをよく炒め、カットトマト・調味料を入れてよく煮込む。
- 4 ペンネをかためにゆでる。
- 5 ソースにペンネを入れ、パセリを入れる。

機械や包丁を使い
野菜を切ります

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



缶切り機で缶詰を
開けます



ドレッシングを作り
クラスごとに配食します



ペンネをゆでます



ペンネ
ミートソース
を作ります



ごはん 牛乳 カレーピラフの具 クリームスープ メロン



カレーピラフの具

材料名	切り方	1人分 g
鶏肉		30
たまねぎ	みじん	60
にんじん	みじん	10
エリンギ	3mm ちょう	5
米油		0.5
トマトケチャップ		3
ウスターソース		1.1
食塩		0.6
カレー粉		0.5

（給食室での作り方を紹介します）

- 1 にんじん・エリンギ・たまねぎを切る。
- 2 油を熱し、1/3量のたまねぎを炒め、鶏肉・にんじん・残りのたまねぎ・エリンギを入れてさらに炒める。
- 3 調味料を入れて煮込む。



メロンを1/8に切ります



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



クリームスープを作ります

豆乳を容器にあけます



カレーピラフの具を作ります



潮田小学校

6月

の給食

チーズパン
牛乳
魚フライ
ラタトゥイユ
野菜スープ



ラタトゥイユ		
材料	切り方	1人分 g
ベーコン		3
たまねぎ	1.5 cm 角	30
トマト缶（カット）		20
なす	8 mm いちよう	12
ズッキーニ	8 mm いちよう	10
にんにく	みじん	0.2
オリーブ油		0.5
食塩		0.3
黒こしょう		0.02

作り方	※給食室での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	ズッキーニ・たまねぎ・にんにく・なすを切り、なすは水につける。
3	釜にオリーブ油を入れ、弱火でにんにく・ベーコン・たまねぎを炒める。
4	ズッキーニ・なすを入れ、カットトマト・調味料を入れて、煮込む。 （汁がなくなるまで、よく煮つめる）



横浜市立潮田小学校の給食



ごはん ぎゅうにゅう

かつおそぼろ けんちん汁

しらたまぜんざい

●かつおそぼろ	にんじん	10
かつお（フレーク）	ねぎ	8
にんじん	ごぼう	8
たまねぎ	こんにゃく	10
こまつな	ごま油	0.5
しょうが	しょうゆ	4
しょうゆ	塩	0.4
砂糖	削り節・だし昆布・水	110
赤色辛みそ	●白玉ぜんざい	
みりん	しらたま（冷）	20
酒	あずき	18
水	砂糖	7
●けんちん汁	塩	0.05
木綿豆腐	水	50
だいこん		

※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回洗います機械や包丁を使い
材料を切ります

かつおそぼろ

- 1 かつおフレークを解凍し、別容器にあける。
- 2 こまつなを切り、ゆでる。
- 3 にんじん・たまねぎ・しょうがを切る。
- 4 1/2量の水・しょうが・にんじん・たまねぎを入れ、火にかける。
- 5 たまねぎ・にんじんが煮えたら、かつお・残りの水を入れ、調味料を入れて炒りつける。
- 6 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 こんにゃくを切り、下ゆでする。
- 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 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。
- 6 だし汁を入れる。
- 7 煮えたら調味し、豆腐・ねぎを入れる。

白玉ぜんざい

- 1 あずきを一度沸騰させ、ゆでこぼし、分量の水を入れて、やわらかくゆでる。
- 2 砂糖を2〜3回に分けて入れ、煮含め、塩を入れる。
- 3 しらたまを別容器にあける。
- 4 しらたまをゆで、入れる。

こまつなを
ゆでます白玉ぜんざい
を作りますかつおそぼろを
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



横浜市立潮田小学校の給食



生揚げのそぼろ煮の作り方

(給食室での作り方です)

材料名	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	2 c m角	40
にんじん	5 mmいちよう	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

- 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・こまつなを入れる。



給食室をのぞいてみよう



生揚げを熱湯に通し
油抜きします



生揚げを別煮します



生揚げのそぼろ煮
を作ります



磯香あえ
を作ります



こまつなをゆでます



横浜市立潮田小学校の給食



2021年



献立名

ひじきごはん（麦ごはん） 牛乳 メヒカリフライ みそ汁



みそ汁

材料名	切り方	1人分(g)
キャベツ	短冊	20
こまつな	2 c m	9
切干しだいこん	2 c m	2
淡色辛みそ		5.5
赤色辛みそ		1.5
削り節・水		115

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 こまつなを切り、下ゆでする。
- 3 キャベツを切る。
- 4 切干しだいこんをもどし、切る。
- 5 だし汁に切干しだいこんを入れて煮る。
- 6 煮えたらキャベツを入れ、みそを入れる。
- 7 こまつなを入れる。

きょうくしつ
給食室をのぞいてみよう

ひじきをもどします



こまつなを下ゆでし
流水で冷まします



みそを溶いておきます



ひじきごはんの具
を作ります



みそ汁を作ります
出来上がりの温度を
確認します



メヒカリフライを
揚げます



クラスごとの食缶に
量って配食します

横浜市立潮田小学校の給食

2020年



献立名

はいがごはん ポークカレー ごま酢あえ プルーンはっこう乳



給食室の様子

ポークカレー		
材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		20
じゃがいも	1.5cm角	55
たまねぎ	2cm角	60
にんじん	5mmいちよう	15
しょうが	みじん	0.5
にんにく	みじん	0.3
米白絞油		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		2
塩		0.9
水		80

じゃがいもの皮をむき、芽を取り、切ります



にんじん、たまねぎを切ります



カレーラーを作ります



アレルギー除去食を作ります



回転釜で、ポークカレーを作ります



次回使うだいに異常がないか、検品しています

ごま酢あえの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。

横浜市立潮田小学校の給食

2019年



ひじきごはん（麦ごはん） 牛乳 煮魚 みそ汁



ひじきごはんの具

材料名	切り方	1人分(g)
油揚げ	せん	5
凍り豆腐(細)		2
にんじん	せん	10
ひじき		2
ごま(白)		2
揚げ油(米油)		0.5
しょうゆ		3.2
砂糖		1
みりん		1.2
水		10

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 ひじきをもどし、水をきる。
- 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 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 6 油を熱し、ひじき・にんじんを炒め、調味料・水・凍り豆腐・油揚げを入れ、煮含める。(汁が少し残る程度)
- 7 ごまを入れる。



横浜市立潮田小学校の給食



●献立名●

ロールパン 牛乳 変わり五目豆 わかめスープ 晩柑



給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
だいず		16
豚肉		15
凍り豆腐		3
でんぷん		3
じゃがいも	1.5cm角	45
揚げ油(米油)		
にんじん	1cm角	10
ピーマン	1cm角	5
こんにゃく	1.5cm角	20
米油		0.5
しょうゆ		5.5
砂糖		2
みりん		1
水		25

変わり五目豆の作り方

- 1 だいずをやわらかくゆでる。
- 2 こんにゃくを切り、下ゆでする。
- 3 ピーマンを切り、ゆでる。
- 4 にんじんを切る。
- 5 じゃがいもを切り、油の温度160℃で揚げる。
- 6 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 7 凍り豆腐にでんぷんをまぶし、油の温度160～170℃で揚げる。
- 8 油を熱し、豚肉を炒め、にんじん・こんにゃくを入れて炒める。
- 9 調味料・水を入れ、にんじんが煮えたら、だいずを入れて煮る。
- 10 材料に味がしみたら、凍り豆腐・じゃがいもを入れる。
- 11 ピーマンを入れる。

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30日(水)

横浜市立潮田小学校の給食

Aブロック



【献立名】

- ・麦ごはん
- ・牛乳
- ・麻婆なす
- ・にらたまスープ



麻婆なすの作り方

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
なす	乱	60	1 サラダ用こんにゃくをザルにあける。
揚げ油(米油)		3	2 なすを切り、水につける。
豚肉(ひき)		20	3 赤ピーマン・ねぎ・にんじん・しょうが・にんにくを切る。
ねぎ	みじん	10	4 なすを油の温度180℃で揚げる。
にんじん	みじん	10	5 釜に油を入れ、弱火でにんにく・しょうが・トウバンジャンを炒め、豚肉・こんにゃく・にんじんを入れる。
赤ピーマン	1cm 角	5	6 ねぎ・赤ピーマンを入れ、さらに炒め、調味する。
しょうが	みじん	0.8	7 水溶きでんぷんでとろみをつけ、なすを入れる。
にんにく	みじん	0.3	8 ごま油を入れ、火を止める。
サラダ用こんにゃく(きざみ)		8	
米油		0.5	
しょうゆ		4	
砂糖		1	
赤色辛みそ		1	
テンメンジャン		1	
トウバンジャン		0.25	
ごま油		0.2	
でんぷん		1.5	
水		15	