



ロールパン 牛乳 ソース焼きそば 中華あえ グレープゼリー



ソース焼きそば

材料名	切り方	1人分 g
蒸し中華めん		45
揚げ油（米油）		
豚肉		20
キャベツ	短冊	50
もやし		40
たまねぎ	うす	30
にんじん	せん	15
にら	2 c m	5
青のり		0.2
米油		0.7
中濃ソース		5
ウスターソース		8
食塩		0.4
こしょう		0.02

（給食室での作り方を紹介します）

- 1 キャベツ・にら・にんじん・たまねぎを切る。
- 2 めんを油の温度180～200℃で揚げる。
- 3 油を熱し、豚肉・にんじん・たまねぎ・もやし・キャベツ・にらを炒め、調味する。
- 4 めん・青のりを入れる。

たまねぎの皮を
おきます



野菜は流水で
3回洗います



機械や包丁を使い
野菜を切ります



中華めんを
揚げます



中華あえを
作ります



ソース
焼きそばを
作ります



にんじん・だいこん
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



矢部小学校

の給食

December
12月



ごはん 牛乳
生揚げと豚肉のみそ炒め
中華スープ



生揚げと豚肉のみそ炒め		
材料	切り方	1人分 g
◆生揚げ	2 c m 角	60
◆しょうゆ		2.5
◆砂糖		2
◆水		10
豚肉		15
しょうゆ		0.3
酒		1
たまねぎ	2 c m 角	50
にんじん	3 mm いちょう	10
しょうが	みじん	1
米油		0.7
しょうゆ		0.5
赤色辛みそ		2.5
トウバンジャン		0.2
でんぷん		1
水		5

作り方	※給食室での作り方を紹介しています。
1	生揚げを油抜きして切り、別煮する。
2	にんじん・たまねぎ・しょうがを切る。
3	釜に油を入れ、弱火でしょうがを炒め、トウバンジャンを入れる。
4	豚肉を炒め、酒・しょうゆをふり入れる。
5	たまねぎを入れてよく炒め、にんじんを入れ、調味する。
6	水溶きでんぷんを入れ、生揚げを入れる。



卵を1個ずつ
確認しながら
割ります



生揚げと豚肉の
みそ炒めを作ります



生揚げを
別煮します



中華スープを作ります



別鍋でアレルギー
除去食を作ります



横浜市立矢部小学校の給食



ロールパン きゅうにゅう

きびなごフライ

にくだんごとはいくさいのスープ

●きびなごフライ	こしょう	0.02
きびなごフライ	はくさい	40
揚げ油（米油）	ねぎ	10
	にんじん	10
●肉だんごと	こまつな	6
はくさいのスープ	はるさめ	3
豚肉（ひき）	しょうゆ	2
ねぎ	塩	0.7
しょうが	黒こしょう	0.02
でんぷん	ごま油	0.3
しょうゆ	豚ガラスープ	10
酒	水	110
塩		0.2

※給食室での作り方を紹介しています。

肉だんごとはいくさいのスープ

- 1 豚ガラスープを別容器にあける。
- 2 肉だんごのねぎを切る。
- 3 しょうがをすり、汁にする。
- 4 ひき肉にねぎ・しょうが・調味料・でんぷんを混ぜてよくこねる。
- 5 こまつなを切り、下ゆでする。
- 6 はくさいを葉とともに分けて切る。
- 7 ねぎ・にんじんを切る。
- 8 はるさめをもどし、切る。
- 9 水・豚ガラスープを煮立たせ、肉だんご（15g位）を作り、入れる。
- 10 にんじん・はくさいのもとを入れ、煮えたら調味し、はるさめ・ねぎ・はくさいの葉を入れる。
- 11 こまつな・ごま油を入れる。



給食室をのぞいてみよう



肉だんごとはいくさいのスープを作ります



きびなごフライを揚げます





横浜市立矢部小学校の給食



スパゲティミートソースの作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
スパゲティ		30
豚肉(ひき)		15
乾燥大豆(粒状)		2.5
たまねぎ	みじん	50
カットトマト(缶)		30
にんじん	みじん	20
エリンギ	粗みじん	5
セロリ	みじん	1.5
にんにく	みじん	0.2
オリーブ油		0.7
トマトケチャップ		10
中濃ソース		2
ワイン(赤)		1
塩		0.25
こしょう		0.02

- 1 カットトマト缶を汁ごと別容器にあける。
- 2 エリンギ・セロリ・にんじん・たまねぎ・にんにくを切る。
- 3 乾燥大豆をもどす。
- 4 釜にオリーブ油を入れ、弱火でにんにく・セロリを炒め、ひき肉・たまねぎ・にんじんを入れてよく炒める。
- 5 乾燥大豆・エリンギ・カットトマト・調味料を入れてよく煮込む。
- 6 スパゲティをかためにゆでる。
- 7 ソースにスパゲティを入れる。

スパゲティミートソースを作ります

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



缶切り機でカットトマト缶を開けます



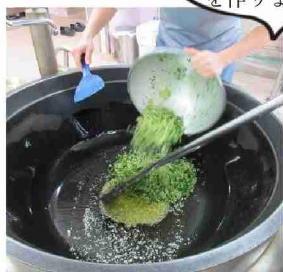
機械や包丁を使い、野菜を切ります



かぶのスープ煮を作ります



スパゲティをゆでます



横浜市立矢部小学校の給食

12月

2021年



献立名

ぶどうパン 牛乳 スパゲティミートソース かぶのスープ煮



給食室をのぞいてみよう

たまねぎの皮をむきます



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



スパゲティミートソースを作ります



スパゲティをゆでます



かぶのスープ煮を作ります



出来上がりの温度を測ります



スパゲティミートソース		
材料名	切り方	1人分(g)
スパゲティ		35
豚肉(ひき)		20
乾燥大豆(粒状)		2
たまねぎ	みじん	50
カットトマト(缶)		50
にんじん	みじん	20
エリンギ	粗みじん	5
セロリ	みじん	1.5
にんにく	みじん	0.2
オリーブ油		0.7
トマトケチャップ		10
中濃ソース		3
粉チーズ		2
ワイン(赤)		1
塩		0.6
こしょう		0.02

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 カットトマト缶を汁ごと別容器にあげる。
- 2 乾燥大豆をもどす。
- 3 エリンギ・セロリ・にんじん・たまねぎ・にんにくを切る。
- 4 釜にオリーブ油を入れ、弱火でにんにく・セロリを炒め、ひき肉・たまねぎ・にんじんを入れてよく炒める。
- 5 乾燥大豆・エリンギ・カットトマト・調味料を入れてよく煮込む。
- 6 スパゲティをかためにゆでる。
- 7 ソースにスパゲティ・粉チーズを入れる。

横浜市立矢部小学校の給食

2020年



献立名 丸パン 牛乳 カレービーンズシチュー キャベツサラダ みかん



カレービーンズシチュー		
材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		20
だいず		17
チーズ(角)		3
じゃがいも	1.5 c m角	40
たまねぎ	1.5 c m角	45
にんじん	1 c m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		0.8
トマトケチャップ		1
中濃ソース		2
しょうゆ		1
塩		0.65
水		50

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 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 カレールーを入れ、弱火でよく煮込む。
- 8 チーズを入れる。



キャベツを下ゆでします

だいずをゆでます



横浜市立矢部小学校の給食

2019年



●献立名●

ひじきごはん（はいがごはん） 牛乳 ししゃもフライ みそ汁



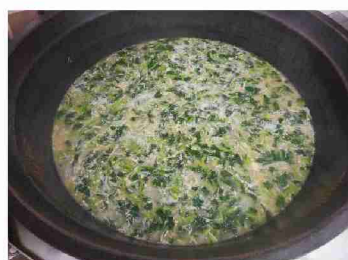
ひじきごはんの具

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	15
ひじき		2
ごま(白)		2
米油		0.5
しょうゆ		3.8
砂糖		1.2
みりん		1.2
水		10

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。

給食室の様子



横浜市立矢部小学校の給食

6月

●献立名●

麦ごはん 牛乳 鶏ごぼうごはんの具 ぶどう豆 みそ汁



給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
だいず		17
しょうゆ		1.2
砂糖		5.5
塩		0.2
水		5

ぶどう豆の作り方

- 1 だいずをやわらかくゆでる。
- 2 だいずのゆで汁を捨て、分量の水を加えて煮る。途中で砂糖を2～3回に分けて入れる。
- 3 30分程火止めをする。
- 4 再び点火し、塩・しょうゆを入れ、弱火で煮含める。

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。



10月14日（水）

横浜市立矢部小学校の給食

F ブロック



【献立名】

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・豚肉と野菜のしょうが炒め
- ・みそ汁
- ・こんぶのつくだ煮



みそ汁の作り方

給食の作り方です。参考に見てみてくださいね。

材料	切り方	一人分 g	作り方
木綿豆腐	1cm角	20	1 だしをとる。
油揚げ	短冊	5	2 豆腐を切り、流水に通す。
こまつな	2cm	9	3 油揚げを油抜きし、切る。
しめじ	ほぐす	5	4 こまつなを切り、下ゆでする。
ねぎ	小口	5	5 しめじをほぐし、ねぎを切る。
淡色辛みそ		6.5	6 だし汁に油揚げ・しめじ・豆腐を入れ、
赤色辛みそ		2	みそ・ねぎを入れる。
削り節(薄)・水		120	7 こまつなを入れ、火を止める。