



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	1. 5 c m 角	50
にんじん	5mm ちょう	15
こまつな	2 c m	9
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。



肉に骨などが入っていないか、検品しています



たまねぎの皮をおきます



じゃがいもの芽を取り除きます



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



生揚げを熱湯に通し油抜きし、別釜で煮ます



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



こまつなをゆでます

この日は月一回の自校炊飯日です
回転釜でごはんを炊きます



からしじょうゆあえを作ります



山元小学校

の給食

11月

黒パン 牛乳

マカロニグラタン

野菜ソテー

りんご

●グラタンは学校独自の献立です



マカロニグラタン		
材料	切り方	1人分 g
マカロニ		20
鶏肉		20
たまねぎ	うす	45
にんじん	せん	15
ほうれんそう	2 c m	5
米油		0.7
◆小麦粉		2
◆マーガリン		2
牛乳		25
豆乳		25
脱脂粉乳		4
粉チーズ		1
食塩		0.8
こしょう		0.02
水		15

作り方

※給食室での作り方を紹介しています。

- 1 ほうれんそうを切り、下ゆでする。
- 2 にんじん・たまねぎを切る。
- 3 マカロニをかためにゆでる。
- 4 ホワイトルーを作る。
- 5 油を熱し、鶏肉・たまねぎ・にんじんを炒め、水を入れて煮る。
- 6 煮えたら調味する。
- 7 ルーを入れ、牛乳・溶いた脱脂粉乳・豆乳を入れる。
- 8 マカロニ・ほうれんそうを入れる。
- 9 バットに流し入れ、上から粉チーズをふりかける。
- 10 ホット220℃で焦げ目がつくまで焼く。



クラスごとに
牛乳を詰め替えます



ほうれんそうを
下ゆでします



りんごの皮をおき
1/6に切ります



たまねぎの皮をおきます



ホワイトルー
を作ります



マカロニグラタンを
作ります



野菜は流水で
3回洗います



野菜ソテーを
作ります



マカロニを
ゆでます





横浜市立山元小学校の給食



ココアブレッド ギョウにゅう

マカロニグラタン

学校独自の献立です

ごぼうソテー りんご

●マカロニのクリーム煮		●ごぼうソテー	
マカロニ	20	ごぼう	25
鶏肉	20	にんじん	10
たまねぎ	50	スイートコーン	5
にんじん	15	にんにく	0.1
ほうれんそう	8	米油	0.5
米油	0.7	塩	0.2
小麦粉	2	こしょう	0.02
バター	2		
牛乳	20	●りんご	1/8個
豆乳	20		
脱脂粉乳	4		
粉チーズ	1		
塩	0.6		
こしょう	0.02		
水	35		

※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

りんごの皮をむき、
1/8に切ります



野菜は流水で
3回洗います



ホワイトルーを
作ります



マカロニのクリーム煮

- 1 ほうれんそうを切り、下ゆでする。
- 2 にんじん・たまねぎを切る。
- 3 マカロニをかたためにゆでる。
- 4 ホワイトルーを作る。
- 5 油を熱し、鶏肉・たまねぎ・にんじんを炒め、水を入れて煮る。
- 6 煮えたら調味する。
- 7 ルーを入れ、牛乳と溶いた脱脂粉乳・豆乳を入れる。
- 8 マカロニを入れる。
- 9 ほうれんそうを入れる。
- 10 パットに9を流し、上から粉チーズをふりかける。
- 11 ホット200℃で焦げ目がつくまで焼く。

ごぼうソテー

- 1 スイートコーン（ホール）をザルにあける。
- 2 にんじん・にんにく・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
- 3 釜に油を入れ、弱火でにんにくを炒め、ごぼう・にんじんを炒める。
- 4 火が通ったら、コーンを入れ、調味する。

ごぼうソテー
を作ります



ほうれんそう
を下ゆでします



マカロニを
ゆでます



マカロニグラタン
を作ります





横浜市立山元小学校の給食



呉汁の作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
だいず(水煮)		22
油揚げ	短冊	5
だいこん	5mmいちょう	20
ねぎ	小口	10
にんじん	3mmいちょう	5
ごぼう	さがぎ	8
淡色辛みそ		6
赤色辛みそ		2
削り節・水		110

- 1 だいずを別容器に開ける。
- 2 だしをとる。
- 3 油揚げを油抜きし、切る。
- 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 だいずをミキサーですりつぶす。
- 6 だし汁にごぼう・にんじん・だいこんを入れ煮る。
- 7 煮えたら油揚げを入れ、だいず・みそ・ねぎを入れる。

給食室をのぞいてみよう



削り節でだしをとります

ひじきごはんの具を作ります



にんじん・ごぼうの皮をむきます



油揚げを熱湯に通し油抜きします



機械や包丁を使い、材料を切ります

呉汁を作ります



魚のカレー揚げを作ります

横浜市立山元小学校の給食

2021年
12月



献立名

麦ごはん 牛乳 豚肉とだいこんの煮物 煮びたし 納豆



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	1. 5 c m角	30
だいこん	1. 5 c mいちょう	70
にんじん	5 mmいちょう	10
しょうが	みじん	0.7
こんにゃく	1. 5 c m角	25
米油		0.7
しょうゆ		5.5
砂糖		1
みりん		1
塩		0.1
削り節・水		15

きゅうりくし
給食室をのそいてみよう



1年生が学校敷地内の畑で育てた
だいこんも10kg使いました



回転金でごはんを
炊きます



こんにゃくを下ゆでします



だいこんを下ゆでします



豚肉とだいこんの煮物を
クラスごとの食缶に
秤で量って配食します

はくさいを下ゆでします



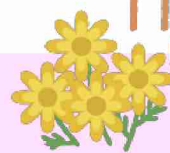
煮びたしを
作ります



横浜市立山元小学校の給食

2020年

11月



献立名

ロールパン 牛乳 ソース焼きそば 中華あえ みかん



ソース焼きそば

材料名	切り方	1人分(g)
むし中華めん		45
揚げ油 (米油)		5
豚肉		20
いか (短冊)		10
酒		1
キャベツ	短冊	50
もやし		35
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
塩		0.4
こしょう		0.02

給食室の様子



たまねぎの皮
をむきます



機械や包丁を使い、
野菜を切ります



めんを油で
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



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

横浜市立山元小学校の給食



はいがごはん 牛乳 麻婆豆腐 だいこんの中華炒め



給食室の様子



麻婆豆腐

材料名	切り方	1人分(g)
木綿豆腐	1cm角	120
豚肉（ひき）		20
ねぎ	小口	20
にんじん	みじん	20
しょうが	みじん	1
にんにく	みじん	0.1
米油		0.7
トマトケチャップ		2
しょうゆ		4
砂糖		1
淡色辛みそ		2
赤色辛みそ		3
テンメンジャン		1
トウバンジャン		0.3
ごま油		0.3
でんぷん		2
水		20

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 豆腐を切り、流水に通す。
- 2 ねぎ・にんじん・にんにく・しょうがを切る。
- 3 釜に油を入れ、弱火でにんにく・しょうがを炒め、トウバンジャン・ねぎを炒める。
- 4 ひき肉・にんじんを炒める。
- 5 水・調味料を入れて煮立ったら、豆腐を入れ、煮込む。
- 6 水溶きでんぷんを入れる。
- 7 ごま油を入れる。

横浜市立山元小学校の給食

11月

2018

●献立名●

黒パン 牛乳 マカロニのクリーム煮 キャベツサラダ りんご

給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
マカロニ		20
鶏肉		20
◆むきえび		12
◆ワイン(白)		1.5
たまねぎ	うす	50
にんじん	4mmいちよう	15
しめじ	ほぐす	5
ほうれんそう	2cm	5
米油		0.7
◆小麦粉		2
◆バター		2
牛乳		25
豆乳		25
脱脂粉乳		4
粉チーズ		1
塩		0.9
こしょう		0.02
水		25

マカロニのクリーム煮の作り方

- 1 しめじをほぐす。
- 2 ほうれんそうを切り、ゆでる。
- 3 にんじん・たまねぎを切る。
- 4 むきえびを解凍し、白ワインにつける。
- 5 マカロニをかためにゆでる。
- 6 ホワイトルーを作る。
- 7 油を熱し、鶏肉・たまねぎ・にんじんを炒め、しめじ・水を入れて煮る。
- 8 煮えたら調味する。
- 9 ルーを入れ、牛乳と溶いた脱脂粉乳・豆乳・むきえびを入れる。
- 10 マカロニ・粉チーズを入れる。
- 11 ほうれんそうを入れる。



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

11月7日（月）

横浜市立山元小学校の給食

Gブロック



【献立名】

- ・ぶどうパン
- ・牛乳
- ・鶏肉のからあげ
- ・ボイルド
ブロッコリー
- ・コーンスープ

鶏肉のからあげの作り方

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
鶏肉	角切り	70	1 にんにくを切る。 2 鶏肉に下味をつける。 3 小麦粉とでんぷんを混ぜる。 4 鶏肉に粉をまぶし、油の温度160～170℃で揚げる。
にんにく	みじん	0.2	
しょうゆ		1	
ワイン（白）		1	
塩		0.4	
こしょう		0.02	
からし		0.2	
オールスパイス		0.03	
小麦粉		6	
でんぷん		3	
揚げ油			