

ごはん 牛乳 肉じゃが からしじょうゆあえ だいずとじゃこの炒り煮



肉じゃが

材料名	切り方	1人分 g
豚肉		25
じゃがいも	2 c m 角	65
たまねぎ	くし	60
にんじん	乱	20
つきこんにゃく	3 c m	25
米油		0.7
しょうゆ		5.3
砂糖		2
みりん		1
酒		1.5
食塩		0.1
水		5

（給食室での作り方を紹介します）

- 1 つきこんにゃくを切り、下ゆでする。
- 2 にんじん・たまねぎ・じゃがいもを切る。
- 3 油を熱し、1/3量のたまねぎ・豚肉を炒め、にんじん・じゃがいも・つきこんにゃく、残りのたまねぎを入れ炒める。
- 4 調味料を加えてさらに炒め、水を加え煮くずれないように弱火で煮込む。



肉に骨などが入っていないか、検品しています



じゃがいもの芽を取り除きます



肉じゃがを作ります



だいずとじゃこの炒り煮を、クラスごとの食缶に秤で量って配食します



もやしを下ゆでします



からしじょうゆあえを作ります



山下小学校

の給食

はいがごはん
米粉ドライカレー
ごま酢あえ
プルーンはっこう乳



米粉ドライカレー		
材料	切り方	1人分 g
豚肉（ひき）		30
乾燥大豆（粒状）		4
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		0.8
こしょう		0.02
水		25

作り方	※給食室での作り方を紹介しています。
1	乾燥大豆をもどす。
2	たまねぎ・にんじん・エリンギ・にんにく・しょうがを切る。
3	じゃがいもを切り、下ゆでする。
4	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。
5	にんじん・たまねぎ・エリンギを入れ、さらに炒める。
6	乾燥大豆・じゃがいもを入れ、水を加えて煮こむ。
7	煮えたら調味する。
8	水で溶いた米粉を入れる。



機械や包丁を使い
野菜を切ります



たまねぎの皮
をむきます



野菜は流水で3回洗います



ごま酢あえを作り
クラスごとの食缶に
秤で量って配食
します

米粉ドライカレー
を作ります



だいこんを
下ゆでします





横浜市立山下小学校の給食



ロールパン りゅうにゅう

かわりごもくまめ くきわかめスープ

ラフランスゼリー

●変わり五目豆		●茎わかめスープ	
だいず	17	木綿豆腐	10
豚肉	10	もやし	25
凍り豆腐	3	ねぎ	12
じゃがいも	40	にんじん	5
揚げ油（米油）		茎わかめ	5
にんじん	15	しょうゆ	0.7
ピーマン	5	塩	0.7
こんにゃく	10	こしょう	0.02
米油	0.5	ごま油	0.3
しょうゆ	4.8	チキンブイヨン	20
砂糖	2	水	95
みりん	0.8	●ラフランスゼリー	
水	25		60

※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

野菜裁断機で
ねぎを切ります



にんじんの皮を
むきます



変わり五目豆

- 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 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。
- 8 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。
- 9 材料に味がしみたら、凍り豆腐・じゃがいもを入れる。
- 10 ピーマンを入れる。

茎わかめスープ

- 1 豆腐を切り、流水に通す。
- 2 チキンブイオンを別容器にあける。
- 3 ねぎ・にんじんを切る。
- 4 くきわかめを洗い、切る。
- 5 水・チキンブイオンに、にんじん・もやしを入れ、煮えたら調味する。
- 6 豆腐を入れる。
- 7 くきわかめ・ねぎを入れる。
- 8 ごま油を入れる。

じゃがいもを
揚げます



変わり五目豆を作ります



茎わかめスープ
を作ります





横浜市立山下小学校の給食



チリコンカーンの作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
豚肉(ひき)		20
だいず		17
たまねぎ	1. 5cm角	60
カットトマト(缶)		35
にんじん	1cm角	15
パセリ	みじん	0.3
にんにく	みじん	0.1
マカロニ(シェル)		8
米油		0.7
小麦粉		2
トマトケチャップ		3
中濃ソース		2.5
しょうゆ		1
ワイン(赤)		1.5
塩		0.5
こしょう		0.02
チリパウダー		0.25
水		10



給食室をのぞいてみよう



たまねぎ・にんじんの皮をむきます



野菜裁断機でキャベツを切ります



チリコンカーンを作ります



だいずをゆでます



わかめサラダを作ります



- 1 だいずをやわらかくゆでる。
- 2 カットトマト缶を汁ごと別容器にあげる。
- 3 パセリ・にんじん・たまねぎ・にんにくを切る。
- 4 マカロニをかためにゆでる。
- 5 小麦粉を色づくまでから炒りする。
- 6 釜に油を入れ、弱火でにんにくを炒め、ひき肉を炒める。
- 7 たまねぎ・にんじんを入れ、よく炒め水を加えて煮る。
- 8 煮えたらカットトマトを入れ調味し、だいずを入れ煮る。
- 9 小麦粉をふり入れ、弱火で煮込み、マカロニ・ワイン・チリパウダーを入れる。
- 10 パセリを入れる。

横浜市立山下小学校の給食

2021年
10月



献立名

麦ごはん 牛乳 豆じゃが おひたし



きょうしつ
給食室をのそいてみよう



にんじん・たまねぎの
皮をむきます



じゃがいもの皮は
機械でむきます



こまつなを下ゆで後、
流水で冷めます



水煮だいずを
ざるにあけます



豆じゃがを作ります

豆じゃが		
材料名	切り方	1人分(g)
だいず(水煮)		13
豚肉		20
じゃがいも	2 c m角	65
たまねぎ	くし	55
にんじん	乱	20
しらたき	3 c m	30
米油		0.7
しょうゆ		6.3
砂糖		2
みりん		1
塩		0.2
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 だいずを別容器にあける。
- 2 しらたきを切り、下ゆでする。
- 3 にんじん・たまねぎ・じゃがいもを切る。
- 4 油を熱し、1/3量のたまねぎ・豚肉を炒め、にんじん・じゃがいも・しらたき・残りのたまねぎを入れ、炒める。
- 5 調味料を加えてさらに炒め、水・だいずを加え、煮くずれないように弱火で煮込む。



横浜市立山下小学校の給食



献立名 ロールパン 牛乳 さつまいもコロケ ボイルドキャベツ クリームスープ



クリームスープ		
材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		10
ベーコン		3
たまねぎ	うす	30
にんじん	3mm ちょう	15
こまつな	2 c m	9
スイートコーン(ホール)		5
米油		0.7
牛乳		20
豆乳		20
塩		0.7
こしょう		0.01
チキンブイヨン		12
水		55

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)

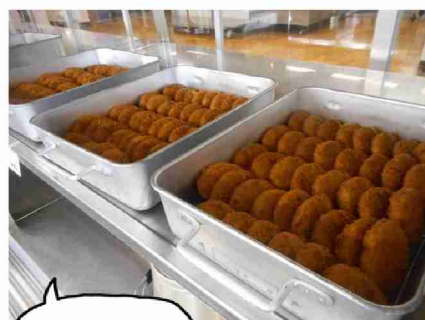
- 1 チキンブイオンを別容器にあける。
- 2 スイートコーン(ホール)はザルにあける
- 3 こまつなを切り、下ゆでする。
- 4 たまねぎ・にんじんを切る。
- 5 油を熱し、豚肉・ベーコン・たまねぎ・にんじんを炒め、水・チキンブイオンを入れて煮る。
- 6 コーンを入れ、煮えたら調味する。
- 7 牛乳・豆乳を入れる。
- 8 こまつなを入れる。



回転釜に油を入れ、コロケを揚げます
中心温度を確認します



野菜を切ります



クラスごとに配食します



クリームスープを作ります

横浜市立山下小学校の給食

2019年



黒パン 牛乳 さけのクリーム煮 ごぼうソテー グレープゼリー



給食室の様子



さけのクリーム煮

材料名	切り方	1人分(g)
◆さけ(角)		35
◆ワイン(白)		1.5
◆塩		0.1
じゃがいも	1.5cm角	40
たまねぎ	2cm角	40
ほうれんそう	2cm	10
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		0.8
こしょう		0.02
水		40

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 ほうれんそうを切り、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、塩・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 ほうれんそうを入れる。

横浜市立山下小学校の給食



●献立名●

ごはん 牛乳 凍り豆腐のそぼろ煮 みそ汁 のりのつくだ煮



給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
凍り豆腐		10
豚肉(ひき)		15
にんじん	せん	10
こまつな	2cm	9
ねぎ	小口	8
米油		0.7
しょうゆ		3
砂糖		1.4
みりん		1
塩		0.2
でんぷん		1
削り節・水		30

凍り豆腐のそぼろ煮の作り方

- 1 だしをとる。
- 2 こまつなを切り、ゆでる。
- 3 にんじん・ねぎを切る。
- 4 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 5 釜に油を入れ、豚肉・にんじんを炒め、調味料・だし汁を入れ煮る。
- 6 にんじんが煮えたら、ねぎ・凍り豆腐を入れる。
- 7 煮えたら、水溶きでんぷんを入れ、こまつなを入れる。



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

5月27日（金）

横浜市立山下小学校の給食 Dブロック



【献立名】

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・かつおの
ごまみそあえ
- ・磯香あえ
- ・かきたま汁

かきたま汁の作り方

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
鶏卵		25	1 だしをとる。
こまつな	2cm	8	2 こまつなを切り、下ゆでする。
ねぎ	小口	5	3 えのきたけ・ねぎを切る。
えのきたけ	2cm	5	4 鶏卵を割る。
しょうゆ		0.5	5 だし汁を調味しえのきたけを入れる。
酒		1	6 水溶きでんぷんを入れ、鶏卵をといて流し入れ、ねぎを入れる。
塩		0.8	7 こまつなを入れる。
でんぷん		1	
削り節（薄）		1.5	
水		120	