横浜市立山下みどり台小学校の給食

2025年度（令和7年度）

10月

麦ごはん　牛乳　豚肉のごままぶし　さつま汁　おかかのだしふりかけ

おかかのだしふりかけ		
材料名	切り方	１人分ｇ
だしをとった後の削り節		1.5
しょうゆ		1.2
砂糖		0.4
酢		0.26
みりん		1.4
削り節		0.1

（給食室での作り方を紹介します）

1　さつま汁のだしをとった後の削り節を釜でから炒りする。

2　分量の削り節を入れて、さらに炒る。

3　火を止めてから、調味料(酢以外)を入れ、再度点火し、弱火で炒りつける。

4　削り節全体に味が行きわたったら、酢を入れる。

油揚げを熱湯に通し油抜きします

野菜は流水で3回洗います

削り節でだしをとります

豚肉のごままぶしを作ります

おかかのだしふりかけを作ります

みそをだしで溶いておきます

さつま汁を作ります

2024年度（令和6年度）

横浜市立
山下みどり台小学校
11月 November の給食

麦ごはん　牛乳
かつおのごまみそあえ
けんちん汁

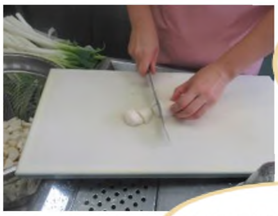
けんちん汁		
材料	切り方	１人分ｇ
木綿豆腐	１ｃｍ角	20
さといも	８ｍｍ半月	15
だいこん	５ｍｍいちょう	20
ねぎ	小口	10
こまつな	２ｃｍ	9
にんじん	５ｍｍいちょう	8
ごぼう	ささがき	8
こんにゃく	短冊	8
ごま油		0.5
しょうゆ		3.6
食塩		0.5
だし昆布・水		120

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　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　こまつなを切り、下ゆでする。
5　ねぎ･だいこん・にんじん･さといも・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
6　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、だし汁を入れ、さといもを入れる。
7　煮えたら調味し、豆腐・ねぎを入れる。
8　こまつなを入れる。

野菜は流水で
3回洗います

だいこん・しょうが
の皮をむきます



凍り豆腐・かつおに
でんぷんをまぶし、
揚げます

昆布でだしをとります

フードカッターで
ごまを切ります

かつおのごまみそあえを
作ります

けんちん汁を
作ります

横浜市立山下みどり台小学校の給食

11月

ココアブレッド　ぎゅうにゅう
マカロニのクリームに
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。

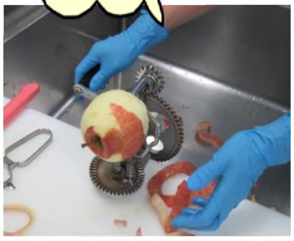
マカロニのクリーム煮
1　ほうれんそうを切り、下ゆでする。
2　にんじん・たまねぎを切る。
3　マカロニをかためにゆでる。
4　ホワイトルーを作る。
5　油を熱し、鶏肉･たまねぎ･にんじんを炒め、水を入れて煮る。
6　煮えたら調味する。
7　ルーを入れ、牛乳と溶いた脱脂粉乳・豆乳を入れる。
8　マカロニ・粉チーズを入れる。
9　ほうれんそうを入れる。

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。

給食室をのぞいてみよう

野菜は流水で
3回洗います

りんごの皮をむき、1/8に切ります



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

マカロニのクリーム煮を作ります

ごぼうソテーを作ります

マカロニをゆでます

2022年

横浜市立山下みどり台小学校の給食

献立名

ごはん
牛乳
ハンバーグ和風ソース
きんぴら
かきたま汁

かきたま汁の作り方

（給食室での作り方です）

材料名	切り方	1人分(g)
鶏卵		25
木綿豆腐	１ｃｍ角	15
ねぎ	小口	10
こまつな	２ｃｍ	9
しょうゆ		0.8
塩		0.8
でんぷん		1
削り節・だし昆布・水		120

1　削り節・昆布でだしをとる。
2　豆腐を切り、流水に通す。
3　こまつなを切り、下ゆでする。
4　ねぎを切る。
5　鶏卵を割る。
6　だし汁に調味料・豆腐を入れ、
　水溶きでんぷんを入れる。
7　鶏卵をといて流し入れ、ねぎを入れる。
8　こまつなを入れる。

給食室をのぞいてみよう

野菜裁断機で
ごぼうを切ります

スチームコンベクションオーブン
でハンバーグを焼きます

こまつなを下ゆでします

きんぴらを作ります

中まで火が通っているか
温度を確認します

卵を割り、
溶いておきます

かきたま汁を作ります

ハンバーグに
和風ソースを
かけます

横浜市立山下みどり台小学校の給食

2021年 10月

献立名

ぶどうパン　牛乳　米粉トマトシチュー　野菜ソテー

米粉トマトシチュー		
材料名	切り方	1人分(g)
鶏肉		20
ワイン(白)		1
じゃがいも	1.5ｃｍ角	40
たまねぎ	2ｃｍ角	60
カットトマト(缶)		30
にんじん	8ｍｍいちょう	20
にんにく	みじん	0.3
米油		0.7
トマトケチャップ		8
中濃ソース		2.5
塩		0.6
こしょう		0.03
米粉		2
バター		0.5
水		30

給食室(きゅうしょくしつ)をのぞいてみよう

たまねぎ・にんじんの皮をむきます

機械や包丁を使い野菜を切ります

キャベツを下ゆでします

野菜ソテーを作ります

米粉トマトシチューを作ります

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　カットトマト缶を別容器にあける。
2　にんじん・たまねぎ・じゃがいも・にんにくを切る。
3　釜に油を入れ、弱火でにんにくを炒め、たまねぎを入れ、よく炒める。
4　鶏肉を入れ、ワインをふり入れながら炒め、にんじん・じゃがいもを入れてさらに炒め、水を加えて煮込む。
5　煮えたら、カットトマトと残りの調味料を入れて、弱火で煮込む。
6　水で溶いた米粉を入れる。
7　溶かしバターを入れる。

横浜市立山下みどり台小学校の給食

2020年 11月

献立名　麦ごはん　牛乳　あじのあんかけ　ぶどう豆　沢煮椀

沢煮椀		
材料名	切り方	1人分(g)
豚肉(細)		5
だいこん	せん	12
にんじん	せん	9
みずな	3ｃｍ	8
ねぎ	小口	8
えのきたけ	2ｃｍ	5
しょうが		0.3
しょうゆ		1.5
塩		0.6
でんぷん		0.5
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　えのきたけ・みずな・ねぎ・にんじん・だいこんを切る。
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　にんじん・だいこんを入れる。
6　煮えたらえのきたけを入れ調味し、水溶きでんぷん・ねぎを入れる。
7　しょうが汁・みずなを入れる。

給食室の様子

機械や包丁を使い、野菜を切ります

調味料を量っておきます

あじを揚げます中まで火が通っているか確認します

ぶどう豆を作ります

沢煮椀を作ります

横浜市立山下みどり台小学校の給食

2019年
4月

●献立名●

鶏ごぼうごはん（麦ごはん）　牛乳　さわらのあんかけ　すまし汁

すまし汁		
材料名	切り方	1人分(g)
うずら卵（缶）		17
こまつな	2ｃｍ	9
ねぎ	小口	8
えのきたけ	2ｃｍ	5
しょうゆ		0.4
塩		0.9
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、下ゆでする。
4　ねぎ・えのきたけを切る。
5　だし汁に、えのきたけを入れる。
6　うずら卵を入れ、煮えたら調味する。
7　ねぎを入れる。
8　こまつなを入れる。

給食室の様子

横浜市立山下みどり台小学校の給食

9月

●献立名●

食パン　牛乳　ツナサンドの具　野菜スープ　なし

材料名	切り方	1人分(g)
まぐろ油漬(フレーク)		25
チーズ(角)		5
たまねぎ	みじん	16
にんじん	みじん	5
米油		0.5
砂糖		0.8
酢		2
塩		0.05
こしょう		0.01

ツナサンドの具の作り方

1　まぐろ油漬をザルにあける。
2　たまねぎ・にんじんを切る。
3　油を熱し、にんじん・たまねぎを炒める。
4　まぐろ油漬を入れ、煮えたら
　砂糖・塩・こしょうを入れる。
5　チーズを入れ、煮えたら酢を入れる。

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

給食室の様子

２月 22 日（月）
横浜市立山下みどり台小学校の給食　Ｄブロック

【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

ごま酢あえの作り方

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
切干しだいこん	2cm	6	1　切干しだいこんをもどして切り、ゆでる。
にんじん	せん	3	2　ごまを切る。
ごま（白）	切る	3	3　にんじんを切り、かためにゆでる。
しょうゆ		2.8	4　調味料を煮立て、切り干しだいこん・
砂糖		2.5	にんじんを入れる。
酢		2.7	5　ごまを入れる。