



横浜市立山田小学校の給食

ごはん 牛乳
親子丼の具 みそ汁
あまなつみかん



親子丼の具		
材料	切り方	1人分 g
鶏卵		35
鶏肉		20
凍り豆腐（細）		3
たまねぎ	うす	40
にんじん	5mm ちょう	10
しょうゆ		2.7
砂糖		1.2
みりん		0.8
食塩		0.25
削り節・水		5

（給食室での作り方を紹介します）

- 1 だしをとる。
- 2 にんじん・たまねぎを切る。
- 3 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 4 鶏卵を割る。
- 5 だし汁と調味料を煮立て、鶏肉・にんじんを入れて煮る。
- 6 にんじんが煮えたら、たまねぎ・凍り豆腐を入れる。
- 7 鶏卵をといて流し入れ、静かにへらをいれる。



甘夏みかんを
1/6に切ります



野菜は流水で
3回洗います



じゃがいもの芽を
取り除きます



卵を1個ずつ確認
しながら割ります



削り節でだしを
とります

みそ汁を
作ります



親子丼の具を
作ります



クラスごとの食缶に
秤で量って配食します

ごはん 牛乳 あじのピリ辛ソース ゆで野菜 中華スープ



中華スープ		
材料名	切り方	1人分 g
鶏卵		25
木綿豆腐	1 c m 角	20
たまねぎ	うす	15
スイートコーン(ホール)		10
チンゲンサイ	2 c m	7
しょうゆ		0.6
酒		0.5
食塩		0.9
こしょう		0.02
ごま油		0.2
でんぷん		1
チキンブイヨン		10
水		100

（給食室での作り方を紹介します）

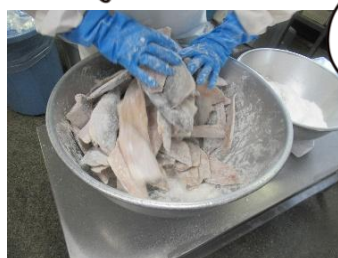
- 1 豆腐を切り、流水に通す。
- 2 チキンブイオンを別容器にあける。
- 3 スイートコーン（ホール）をザルにあける。
- 4 チンゲンサイを葉もとに分けて切る。
- 5 たまねぎを切る。
- 6 鶏卵を割る。
- 7 水・チキンブイオンにたまねぎを入れ、煮えたらコーン・豆腐・チンゲンサイのもとを入れ、調味する。
- 8 水溶きでんぷんを入れる。
- 9 鶏卵をといて流し入れる。
- 10 チンゲンサイの葉を入れる。
- 11 ごま油を入れる。



もやしをゆでて
流水で冷まします



あじのピリ辛ソース
を作ります



中華スープを
作ります



山田小学校

の給食

5月

あげパン
牛乳
野菜のスープ煮
メロン



野菜のスープ煮		
材料	切り方	1人分 g
豚肉（厚）		25
じゃがいも	1.5 cm 角	50
たまねぎ	1.5 cm 角	45
キャベツ	短冊	35
にんじん	小さめ乱	15
しょうゆ		0.5
酒		1
食塩		0.9
黒こしょう		0.02
チキンブイヨン		15
水		55

- 作り方 ※給食室での作り方を紹介しています。
- 1 チキンブイヨンを別容器にあける。
 - 2 キャベツ・にんじん・たまねぎ・じゃがいもを切る。
 - 3 水に豚肉を入れ、アクを取りながら煮る。
 - 4 チキンブイヨン・にんじん・たまねぎ・じゃがいもを入れて煮る。
 - 5 キャベツを入れ、煮えたら調味する。



メロンを1/8に
切ります



野菜は流水で
3回洗います



にんじん、たまねぎ
の皮をむきます



回転釜でコッペパン
を揚げ、あげパンを
作ります



野菜のスープ煮を
作ります



横浜市立山田小学校の給食



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



調味料を混ぜ
合わせておきます



麻婆豆腐を
作ります



きゅうり、にんじ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



はいがごはん りゅうにゅう

マーボードウフ

ちゅうかあえ

●麻婆豆腐		●中華あえ	
木綿豆腐	120	もやし	35
豚肉（ひき）	15	きゅうり	10
乾燥大豆（粒）	2	にんじん	5
ねぎ	20	ごま（白）	2
にんじん	15	しょうゆ	2
しょうが	0.8	砂糖	0.8
にんにく	0.1	酢	2
米油	0.7	塩	0.1
トマトケチャップ	2	ごま油	0.2
しょうゆ	3	ラー油	0.05
砂糖	0.8		
淡色辛みそ	2.5		
赤色辛みそ	1.5		
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	1.5		
水	20		

※給食室での作り方を紹介しています。

麻婆豆腐

- 1 乾燥大豆をもどす。
- 2 豆腐を切り、流水に通す。
- 3 ねぎ・にんじん・にんにく・しょうがを切る。
- 4 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。
- 5 ひき肉・乾燥大豆・にんじんを炒める。
- 6 水・調味料を入れて煮立ったら、豆腐を入れ、煮込む。
- 7 水溶きでんぷんを入れる。
- 8 ごま油を入れる。

中華あえ

- 1 甘酢を作る。
- 2 ごまを炒って、切りごまにする。
- 3 きゅうり・にんじんを切り、加熱処理する。
- 4 もやしをゆでる。
- 5 配食直前に野菜の水をきり、甘酢・ごま・ごま油・ラー油を入れあえる。



中華和えを
作ります





横浜市立山田小学校の給食

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

ポークカレーの作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		20
じゃがいも	1.5 cm角	50
たまねぎ	2 cm角	60
にんじん	5 mmいちょう	15
しょうが	みじん	0.5
にんにく	みじん	0.3
米油		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		1.7
塩		0.8
水		80

- 1 にんじん・たまねぎ・じゃがいも・しょうが・にんにくを切る。
- 2 カレールーを作る。
- 3 釜に油を入れ、弱火で、にんにく・しょうがを炒め、たまねぎを入れてよく炒め、豚肉と1/3量のカレー粉・少量の塩を加えて炒める。
- 4 にんじん・じゃがいもを入れ、さらに炒め、水を加えて煮込む。
- 5 煮えたら調味料を入れる。
- 6 ルーを入れて弱火でよく煮込む。



給食室をのぞいてみよう

にんじん・たまねぎの皮をむきます



カレールーを作ります



ごま酢あえを作ります



ポークカレーを作ります



横浜市立山田小学校の給食

12月

2021年



献立名

ごはん 牛乳 生揚げと豚肉のみそ炒め かきたま汁



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



調味料を量っておきます



卵を1個ずつ確認しながら割ります



昆布・削り節でだしをとります



生揚げを別煮します



生揚げと豚肉のみそ炒め		
材料名	切り方	1人分(g)
生揚げ	2cm角	60
しょうゆ		1.5
砂糖		1.5
水		10
豚肉		15
しょうゆ		0.3
酒		1
たまねぎ	2 c m角	40
こまつな	2 c m	9
にんじん	3 mm いちょう	8
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		0.5
水		5

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 生揚げを油抜きして切り、別煮する。
- 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 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。
- 5 豚肉を炒め、酒・しょうゆをふり入れる。
- 6 たまねぎ・にんじんを入れてよく炒め、調味する。
- 7 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。

かきたま汁を作ります



生揚げと豚肉のみそ炒めを作ります

