



麦ごはん 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



だいずとじゃこの炒り煮

材料名	切り方	1人分 g
だいず（水煮）		13
ちりめんじゃこ		3
炒りごま（白）		2
米油		0.2
しょうゆ		1
砂糖		0.7
酒		1
水		0.8

（給食室での作り方を紹介します）

- 1 だいずを別容器にあける。
- 2 ちりめんじゃこを熱湯に通し、弱火でから炒りする。
- 3 油を熱し、だいずを炒め、調味料・水を入れる。
- 4 調味料が煮つまったら、ちりめんじゃこを入れ、混ぜ合わせる。
- 5 ごまを入れる。
（やわらかめに仕上げる）



野菜は流水で
3回洗います



ちりめんじゃこを
検品しています



クラスごとに
牛乳を詰め替えます



じゃがいもの皮を機械でむき、
芽は手作業で取り除きます



もやしをゆでます



だいずとじゃこの
炒り煮を作ります



ちりめんじゃこを
から炒りします



からしじょうゆあえ
を作ります



肉じゃがを作ります



山内小学校

November
11月 の給食

ごはん 牛乳
春巻
ゆで野菜
タンタンスープ

タンタンスープ		
材料	切り方	1人分g
豚肉（ひき）		10
キャベツ	短冊	25
にんじん	3mmいちよう	10
ねぎ	小口	10
こまつな	2cm	9
しめじ		5
しょうが	みじん	0.3
にんにく	みじん	0.2
はるさめ	3cm	3
ごま油		0.5
トウバンジャン		0.2
◆炒りごま（白）		2
◆しょうゆ		1
◆淡色みそ		3
◆酒		0.3
食塩		0.6
豚ガラスープ		20
水		90



作り方 ※給食室での作り方を紹介しています。

1 豚ガラスープを別容器にあける。
2 しめじをほぐす。
3 こまつなを切り、下ゆでする。
4 キャベツ・ねぎ・にんじん・にんにく・しょうがを切る。
5 ごまをよく切り、しょうゆ・酒・みそと混ぜておく。
6 はるさめをもどし、切る。
7 釜にごま油を入れ、弱火でにんにく・しょうがを炒め、トウバンジャンを炒める。
8 豚肉・ねぎを炒め、豚ガラスープ・水を入れて煮立ったら、にんじんを入れる。
9 しめじ・キャベツを入れ、煮えたら調味し、はるさめを入れる。
10 こまつなを入れる。

キャベツは
横浜市内産です

こまつな・もやし
を下ゆでします

春巻を揚げます

野菜は流水で
3回洗います

タンタンスープ
を作ります

機械や包丁を使い
野菜を切ります

給食室の案内マップ

横浜市立山内小学校の給食


4月


ロールパン ぎゅうにゅう

かわりごもくまめ

くきわかめスープ ばんかん

●変わり五目豆		●茎わかめスープ	
だいず	16	もやし	20
豚肉	15	にんじん	10
凍り豆腐	3	ねぎ	10
じゃがいも	45	茎わかめ	5
揚げ油（米油）		しょうゆ	1
にんじん	10	酒	1
ピーマン	5	塩	0.6
こんにゃく	15	こしょう	0.01
米油	0.5	ごま油	0.3
しょうゆ	5	チキンブイヨン	20
砂糖	2	水	95
みりん	1	●晩柑	
水	25		1/6個

※給食室での作り方を紹介しています。

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、凍り豆腐・だいずを入れて煮る。
- 9 材料に味がしみたら、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 チキンブイオンを別容器にあける。
- 2 ねぎ・にんじんを切る。
- 3 くきわかめを洗い、切る。
- 4 水・チキンブイオン・にんじんを入れ煮る。
- 5 もやしを入れ、煮えたら調味する。
- 6 くきわかめ・ねぎを入れる。
- 7 ごま油を入れる。

給食室をのぞいてみよう

調味料を量って
お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

晩柑を1/6に切ります

茎わかめスープ
を作ります

ピーマンをゆでます

じゃがいもを揚げます

変わり五目豆
を作ります



横浜市立山内小学校の給食



肉じゃがの作り方

(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	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		5.5
砂糖		2.2
みりん		1
塩		0.1
水		5

- 1 しらたきを切り、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・しらたき・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。



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



調味料を量っておきます



もやし・こまつなをゆです



だいずとじゃこの炒り煮を作ります



しらたきを下ゆでします

肉じゃがを作ります



からしじょうゆあえを作ります

横浜市立山内小学校の給食

2021年
7月



献立名

はいがごはん 夏野菜のカレー ごま酢あえ プルーンはっこう乳



きょうしつ
給食室をのぞいてみよう



かぼちゃの種を取り
角切りにします



調味料を量っておきます



カレールーを作ります



ごま酢あえを
作ります



夏野菜のカレーを
作ります

夏野菜のカレー

材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		20
じゃがいも	1.5 c m角	25
たまねぎ	1.5 c m角	40
かぼちゃ	1.5 c m角	20
トマト	1.5 c m角	20
なす	1 c m半月	8
しょうが	みじん	0.2
にんにく	みじん	0.1
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		2
しょうゆ		2
塩		0.9
水		80

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 かぼちゃを下ゆでし、切る。
- 2 トマト・なす・たまねぎ・じゃがいも・にんにく・しょうがを切り、なすは水につける。
- 3 カレールーを作る。
- 4 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。
- 5 じゃがいもを入れ、さらに炒め、水を加えて煮込む。
- 6 煮えたら調味料・トマト・なすを入れる。
- 7 カレールー・かぼちゃを入れ、弱火でよく煮込む。

横浜市立山内小学校の給食



献立名 はいがごはん 牛乳 ツナそぼろ おひたし 呉汁



呉汁		
材料名	切り方	1人分(g)
だいず		10
油揚げ	短冊	5
だいこん	5mmいちょう	15
ねぎ	小口	10
にんじん	3mmいちょう	8
ごぼう	ささがき	8
淡色辛みそ		6
赤色辛みそ		2
削り節・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 だいずをやわらかくゆでる。
- 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。

給食室の様子



野菜は流水で
3回洗います



材料を切ります

学年ごとに、学校で
炊飯をしています



ほうれんそう
をゆでます



だいずを
ゆでます



削り節で
だしをとります



呉汁を
作ります



横浜市立山内小学校の給食



●献立名●

麦ごはん 牛乳 ふくめ煮 おひたし ふりかけ



給食室の様子

ふくめ煮		
材料名	切り方	1人分(g)
うずら卵（缶）		20
鶏肉		15
◆いか（短冊）		15
◆酒		1.5
凍り豆腐		5
さといも	乱	40
にんじん	1cmいちょう	20
こんにゃく	1.5cm角	25
しょうゆ		5
砂糖		2
みりん		2
酒		1
塩		0.3
削り節・水		30

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 だしをとる。
- 2 うずら卵缶をザルにあける。
- 3こんにゃくを切り、下ゆでする。
- 4 にんじん・さといもを切り、
さといもは下ゆでする。
- 5 いかを解凍し、酒につける。
- 6 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 7 だし汁を煮立て、鶏肉・こんにゃく・
にんじんを入れ、調味し、煮る。
- 8 さといも・いか・凍り豆腐を入れる。
- 9 うずら卵を入れて煮含める。



横浜市立山内小学校の給食



●献立名●

麦ごはん 牛乳 ジャガマーボー 中華スープ



給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
豚肉(ひき)		20
じゃがいも	1.5cm角	60
たまねぎ	1cm角	30
にんじん	5mmいちょう	10
ピーマン	1cm角	5
赤ピーマン	1cm角	5
しょうが	みじん	0.4
にんにく	みじん	0.2
米油		0.7
トマトケチャップ		1.5
しょうゆ		3.3
砂糖		0.5
淡色辛みそ		3.5
トウバンジャン		0.3
でんぷん		1
水		20

ジャガマーボーの作り方

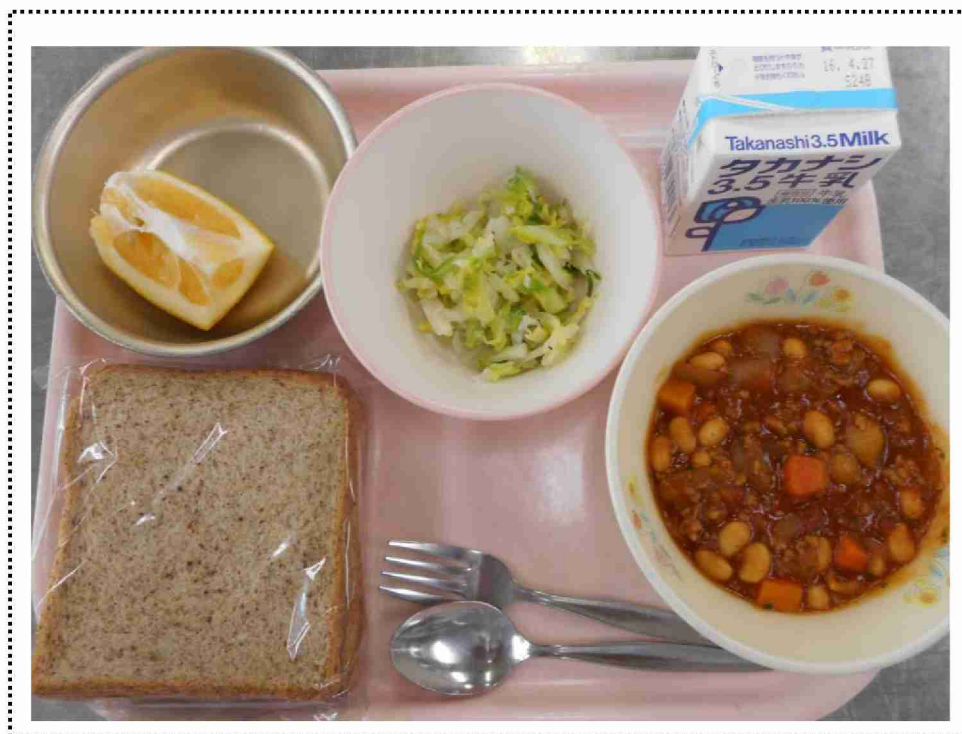
- 1 じゃがいも・たまねぎ・にんじん・赤ピーマン・しょうが・にんにくを切る。
- 2 ピーマンを切り、ゆでる。
- 3 釜に油を入れ、弱火でにんにく・しょうがを炒め、トウバンジャンを炒める。
- 4 豚肉・たまねぎ・にんじん・じゃがいも・赤ピーマンを炒める。
- 5 水を加えて煮る。
- 6 材料が煮えたら、調味料を入れる。
- 7 水溶きでんぷんでとろみをつけ、ピーマンを入れる。

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。



4月20日（水）

横浜市立山内小学校の給食 Bブロック



【献立名】

- ・はいが食パン
- ・牛乳
- ・チリコンカーン
- ・キャベツサラダ
- ・晩柑

チリコンカーンの作り方

給食の作り方です。参考してみてください

材 料	切り方	一人分 g	作り方
豚肉(ひき)		2 5	1 だいずをやわらかくゆでる。
だいず		1 6	2 トマト缶を汁ごと別容器にあける。
たまねぎ	1 cm 角	4 5	3 パセリ・にんじん・たまねぎ・にんにくを切る。
トマト缶(カット)		3 0	4 マカロニをかためにゆでる。
にんじん	1 cm 角	1 5	5 小麦粉を色づくまでから炒りする。
パセリ	みじん	0. 8	6 釜に油を入れ、弱火でにんにくを炒め、豚肉を炒める。
にんにく	みじん	0. 2	7 たまねぎ・にんじんを入れ、よく炒め、水を加えて煮る。
マカロニ(シェル)		8	8 材料が煮えたらカットトマトを入れ、調味し、だいずを入れて煮る。
小麦粉		2	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。
米油		0. 7	10 パセリを入れる。
トマトケチャップ		3. 5	
中濃ソース		2	
しょうゆ		1	
ワイン(赤)		0. 7	
塩		0. 5	
こしょう		0. 0 2	
チリパウダー		0. 2 5	
水		1 5	