



横浜市立吉原小学校の給食

ごはん 牛乳
ハンバーグてりやきソース
豚汁



豚汁		
材料	切り方	1人分 g
木綿豆腐	1 c m 角	15
豚肉		10
じゃがいも	7 mm いちよう	15
だいこん	5 mm いちよう	15
にんじん	3 mm いちよう	10
ねぎ	小口	10
こまつな	2 c m	9
ごぼう	さががき	6
こんにゃく	短冊	5
淡色辛みそ		6
赤色辛みそ		2
削り節・水		110

（給食室での作り方を紹介します）

- 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・にんじん・だいこん・じゃがいも・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
- 6 だし汁に豚肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- 7 ごぼう・だいこん・にんじん・じゃがいも・こんにゃくを入れる。
- 8 煮えたら豆腐・みそ・ねぎを入れる。
- 9 こまつなを入れる。



削り節でだしをとります



機械や包丁を使い野菜を切ります



肉に骨などが入っていないか、検品しています



ハンバーグ（冷凍）を並べ、回転釜で蒸します



ハンバーグにてりやきソースをかけます

豚汁を作ります



ロールパン 牛乳 塩焼きそば 中華あえ 冷凍パイナップル



塩焼きそば		
材料名	切り方	1人分 g
蒸し中華めん		45
揚げ油（米油）		
豚肉		20
◆いか（短冊）		8
◆酒		0.8
キャベツ	短冊	40
もやし		35
にんじん	せん	15
ねぎ	ななめ	8
にら	2 c m	8
セロリ	うす	3
しょうが	みじん	0.5
にんにく	みじん	0.3
ごま油		0.7
しょうゆ		1
食塩		0.65
こしょう		0.03



野菜は流水で
3回洗います



にんじんの皮を
むきます



中華めんを揚げます



機械や包丁を使い
野菜を切ります



（給食室での作り方を紹介します）

- 1 キャベツ・にら・セロリ・ねぎ・にんじん・にんにく・しょうがを切る。
- 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 釜にごま油を入れ、弱火でにんにく・しょうが・ねぎ・セロリを炒め、豚肉・にんじん・いかを入れさらに炒める。
- 5 もやし・キャベツ・にらを炒め、調味する。
- 6 めんを入れる。

塩焼きそばを作ります



きゅうりを
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



中華あえを
作ります



吉原小学校

の給食

November
11月

麦ごはん 牛乳
肉そぼろ
ごまじょうゆあえ
のっぺい汁



のっぺい汁		
材料	切り方	1人分 g
鶏肉		10
さといも	8 mm半月	15
だいこん	5 mmいちょう	20
ねぎ	小口	10
にんじん	5 mmいちょう	8
しめじ		5
しょうゆ		3
食塩		0.4
でんぷん		1
割り節・水		110

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	さといも・だいこん・ねぎ・にんじんを切り、しめじはほぐす。
3	だし汁に鶏肉を入れ、アクをとりながら煮る。
4	だいこん・にんじん・しめじ・さといもを入れ、煮えたら調味する。
5	水溶きでんぷんを入れ、ねぎを入れる。



肉そぼろを作ります



もやしを
下ゆでします



ごまじょうゆあえを作ります



のっぺい汁を
作ります



別鍋でアレルギー
除去食を作ります



横浜市立吉原小学校の給食



給食室をのぞいてみよう



調味料を
混ぜ合わせて
おきます



もやしを
下ゆでします



ビビンバ（肉）
を作ります



ビビンバ（野菜）を
クラスごとの食缶に
秤で量って配食します



はいがごはん りゅうにゅう

ビビンバ（肉） ビビンバ（野菜）

はるさめスープ

●ビビンバ（肉）		しょうゆ	2.7
豚肉	45	塩	0.1
ねぎ	15	ごま油	0.2
しょうが	0.5		
にんにく	0.2	●はるさめスープ	
米油	0.5	木綿豆腐	20
しょうゆ	2.7	ねぎ	10
砂糖	1	にんじん	5
酒	1	にら	3
コチジャン	1.3	はるさめ	3
		しょうゆ	1
●ビビンバ（野菜）		酒	0.3
もやし	45	塩	0.8
こまつな	9	こしょう	0.02
にんじん	6	ごま油	0.3
ごま（白）	2	豚ガラスープ	20
にんにく	0.2	水	100

※給食室での作り方を紹介しています。

ビビンバ

<肉>（肉と野菜は別配食する）

- 1 ねぎ・しょうが・にんにくを切る。
- 2 調味料を合わせておく。
- 3 釜に油を入れ、弱火でしょうが・にんにく・ねぎを炒め、豚肉を炒める。
- 4 合わせ調味料を入れ、煮汁がある程度なくなるまで30～40分、弱火から中火でこげないように炒りつける。

<野菜>

- 1 にんじん・にんにくを切る。
- 2 にんじんを下ゆでする。
- 3 もやしを下ゆでする。
- 4 こまつなを切り、ゆでる。
- 5 ごまを切る。
- 6 コンロでにんにく・しょうゆを煮立たせる。
- 7 釜ににんにく・しょうゆ・塩を入れ、煮立たせ、にんじん・もやし・こまつなを入れる。
- 8 ごま・ごま油を入れる。

はるさめスープ

- 1 豆腐を切り、流水に通す。
- 2 豚ガラスープを別容器にあける。
- 3 にら・ねぎ・にんじんを切る。
- 4 はるさめをもどし、切る。
- 5 水・豚ガラスープを煮立てにんじんを煮る。
- 6 煮えたら調味する。
- 7 豆腐・はるさめ・ねぎ・にらを入れる。
- 8 ごま油を入れる。



はるさめスープ
を作ります





横浜市立吉原小学校の給食



麻婆豆腐の作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
木綿豆腐	1 c m角	120
豚肉(ひき)		20
にんじん	みじん	20
ねぎ	小口	15
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		2
砂糖		0.8
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
でんぶん		2
水		20

- 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 水溶きでんぶんを入れる。
- 7 ごま油を入れる。

麻婆豆腐を作ります

だいこん・にんじんを下ゆでします

給食室をのぞいてみよう



だいこんの皮をむきます



機械や包丁を使い、材料を切ります



中華あえを作ります



横浜市立吉原小学校の給食



2021年



献立名

ごはん 牛乳 さばのみそ煮 ごまじょうゆあえ すまし汁



すまし汁

材料名	切り方	1人分(g)
うずら卵(缶)		18
ねぎ	小口	10
こまつな	2 c m	9
えのきたけ	2 c m	5
しょうゆ		0.5
塩		0.8
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 えのきたけ・ねぎを切る。
- 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。

給食室をのぞいてみよう



野菜を切ります



昆布・削り節でだしをとります



さばのみそ煮を作ります



キャベツを下ゆでします



ごまじょうゆあえを作ります

すまし汁を作ります



横浜市立吉原小学校の給食

11月 2020年

献立名 チーズパン 魚のカレー揚げ こふきいも ミネストローネ プルーンはっこう乳



ミネストローネ		
材料名	切り方	1人分(g)
たまねぎ	1cm角	20
カットトマト(缶)		20
キャベツ	短冊	15
にんじん	8mm角	8
いんげん豆(手亡)		10
にんにく	みじん	0.2
マカロニ(シェル)		3
オリーブ油		0.5
しょうゆ		1.5
塩		0.75
黒こしょう		0.02
豚骨・水		100

給食室の様子



たまねぎの皮をむきます



野菜を切ります



じゃがいもの芽を取り除きます



こふきいもを作ります



ミネストローネを作ります



魚のカレー揚げを作ります



いんげん豆をゆでます



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 いんげん豆をかためにゆでる。
- 2 豚骨でスープをとる。
- 3 カットトマト(缶)を汁ごと別容器にあげる。
- 4 キャベツ・たまねぎ・にんじん・にんにくを切る。
- 5 釜にオリーブ油を入れ、弱火でにんにくを炒め、にんじん・たまねぎを炒める。
- 6 スープ・カットトマトを入れる。
- 7 マカロニを入れ、煮えたら調味し、キャベツ・いんげん豆を入れる。

横浜市立吉原小学校の給食



はいがごはん 牛乳 肉そぼろ 磯香あえ つみれ汁



つみれ汁

材料名	切り方	1人分(g)
◆生つみれ		18
◆しょうが		0.6
◆淡色辛みそ		0.3
◆酒		0.3
◆でんぷん		0.5
だいこん	5mmいちよう	30
ねぎ	小口	10
にんじん	5mmいちよう	10
わかめ(生)	2cm	2
淡色辛みそ		4
赤色辛みそ		2
削り節・水		110

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 だしをとる。
- 2 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 わかめを切る。
- 5 生つみれにしょうが汁・酒・みそ・でんぷんを入れて混ぜる。
- 6 だし汁に生つみれをつみ入れ、アクをとり、にんじん・だいこんを入れ煮る。
- 7 みそ・ねぎ・わかめを入れる。



横浜市立吉原小学校の給食

10月 2018

●献立名●

はいがごはん ビーフカレー ごま酢あえ プルーンはっこう乳

給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
牛肉		25
じゃがいも	1. 5cm角	50
たまねぎ	2cm角	60
にんじん	8mmいちょう	15
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		3
しょうゆ		2
塩		1.1
水		80

ビーフカレーの作り方

- 1 にんじん・たまねぎ・じゃがいも・にんにく・しょうがを切る。
- 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、牛肉と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。



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

10月 1日(木)

横浜市立吉原小学校の給食

Hブロック



【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



マカロニのクリーム煮の作り方

給食の作り方です。参考してみてくださいね。

材料	切り方	一人分 g	作り方
マカロニ		20	1 ほうれんそうを切り、ゆでる。
鶏肉		20	2 にんじん・たまねぎを切る。
たまねぎ	うす	40	3 マカロニをかためにゆでる。
にんじん	5mmいちょう	15	4 ホワイトルーを作る。
ほうれんそう	2cm	4	(小麦粉とマーガリンを炒め ホワイトルーを作る。)
米油		0.7	
小麦粉		2	5 油を熱し、鶏肉・たまねぎ・にんじん を炒め、水を入れて煮込む。
マーガリン		2	
牛乳		20	6 材料が煮えたら調味し、ルーを 入れ、牛乳・といた脱脂粉乳・ 豆乳を入れ、弱火でよく煮込む。
豆乳		30	
脱脂粉乳		4	
粉チーズ		1	7 マカロニ・粉チーズを入れる。
塩		0.9	8 ほうれんそうを入れ、火を止める。
こしょう		0.02	
水		30	