



横浜市立善部小学校の給食

麦ごはん 牛乳
ひじきごはんの具
きびなごフライ みそ汁



ひじきごはんの具		
材料	切り方	1人分 g
油揚げ	せん	5
凍り豆腐（細）		3
にんじん	せん	12
ひじき		2
炒りごま（白）		2
米油		0.5
しょうゆ		3.5
砂糖		1.3
みりん		0.5
水		10

（給食室での作り方を紹介します）

- 1 ひじきをもどし、水をきる。
- 2 油揚げを油抜きし、切る。
- 3 にんじんを切る。
- 4 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 5 ごまを切る。
- 6 油を熱し、ひじき・にんじんを炒め、調味料・水・凍り豆腐・油揚げを入れ、煮含める。
（汁が少し残る程度）
- 7 ごまを入れる。

じゃがいもの芽を取り除きます



削り節でだしをとります



だいこん、にんじん、たまねぎの皮をむきます



こまつなを下ゆでします

きびなごフライを揚げます



ひじきごはんの具を作ります



みそ汁を作ります



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 チンゲンサイを葉とともに分けて切る。
- 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。



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



あじのピリ辛ソースを作ります



卵を1個ずつ確認しながら割ります



中華スープを作ります

ゆで野菜を作ります



善部小学校

September 9月 の給食

ごはん 牛乳
麻婆なす
にらたまスープ



麻婆なす		
材料	切り方	1人分 g
豚肉（ひき）		15
乾燥大豆（粒状）		2
なす	乱	55
米油		3
ねぎ	小口	10
にんじん	みじん	10
赤ピーマン	1cm角	3
しょうが	みじん	0.8
にんにく	みじん	0.3
米油		0.5
しょうゆ		3
砂糖		0.9
赤色辛みそ		1
テンメンジャン		1
トウバンジャン		0.2
ごま油		0.2
でんぷん		1.5
水		15

- 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

なすを切り、水につける。
- 3

赤ピーマン・ねぎ・にんじん・にんにく・しょうがを切る。
- 4

油を熱し、なすを炒め、取り出す。
- 5

釜に油を入れ、弱火でにんにく・しょうが・トウバンジャンを炒め、ひき肉・乾燥大豆・にんじんを炒める。
- 6

ねぎ・赤ピーマンを入れ、さらに炒め、水を加え、調味する。
- 7

水溶きでんぷんでとろみをつけ、なすを入れる。
- 8

ごま油を入れる。



調味料を量っておきます



野菜は流水で3回洗います



卵を1個ずつ確認しながら割ります



にらたまスープを作ります



麻婆なすを作ります



横浜市立善部小学校の給食



むぎごはん りゅうにゅう
にくそぼろ ごまじょうゆあえ
つきみじる

●肉そぼろ		●月見汁	
豚肉（ひき）	25	しらたま（冷）	30
乾燥大豆（粒）	3	鶏肉	10
にんじん	15	ねぎ	10
しょうが	0.5	こまつな	9
しょうゆ	4.3	にんじん	8
砂糖	1.5	しょうゆ	0.5
みりん	1	酒	1
酒	1	塩	0.75
		削り節・だし昆布・水	120
●ごまじょうゆあえ			
もやし	40		
きゅうり	10		
ごま（白）	3		
しょうゆ	1.5		
塩	0.15		

※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

野菜は流水で
3回洗います

昆布・削り節で
だしをとります



もやしをゆでます



肉そぼろ

- 1 乾燥大豆をもどす。
- 2 にんじん・しょうがを切る。
- 3 調味料にしょうが・にんじん・ひき肉を入れ、
ほぐして火をつける。
- 4 乾燥大豆を入れ、汁がなくなるまで
炒る。

ごまじょうゆあえ

- 1 ごまを炒って切りごまにする。
- 2 きゅうりを切り、加熱処理する。
- 3 もやしをゆでる。
- 4 配食直前に野菜の水をきり、塩をふり、
しょうゆ・ごまを入れあえる。

月見汁

- 1 削り節・昆布でだしをとる。
- 2 しらたまを別容器にあける。
- 3 こまつなを切り、下ゆでする。
- 4 ねぎ・にんじんを切る。
- 5 だし汁に鶏肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- 6 にんじんを入れ、煮えたら調味し、
しらたま・ねぎを入れる。
- 7 こまつなを入れる。



機械を使い、
ねぎ、ごまを切ります



こまつな、しらたま
を下ゆでします



ごまじょうゆあえ
を作ります



肉そぼろを
作ります



月見汁を
作ります





横浜市立善部小学校の給食



たらちりの作り方

(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. 5 c m角	30
たら(角)		30
鶏肉		10
はくさい	短冊	40
ねぎ	ななめ	20
にんじん	短冊	5
えのきたけ	2 c m	5
みずな	2 c m	3
しらたき	3 c m	20
しょうゆ		1
酒		0.5
塩		0.7
削り節・だし昆布・水		50
ゆず		0.2
しょうゆ		1.8
削り節(薄)		0.1
水		1.8

- 1 削り節・昆布でだしをとる。
- 2 豆腐を切り、流水に通す。
- 3 しらたきを切り、下ゆでする。
- 4 はくさいを葉とともに分けて切る。
- 5 えのきたけ・みずな・ねぎ・にんじんを切る。
- 6 だし汁に鶏肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- 7 にんじん・はくさいのもとを入れて煮る。
- 8 調味料・しらたきを入れ、煮込む。
- 9 たらを入れ、煮えたら豆腐・ねぎ・えのきたけ・はくさいの葉・みずなを入れる。

(ゆずしょうゆ)

- 1 だしをとる。
- 2 ゆずを切り、しぼる。
- 3 しょうゆ・だし汁を煮立たせ、ゆずの絞り汁を入れる。
- 4 クラスごとに配食する。



給食室をのぞいてみよう



削り節でだしをとります

野菜は流水で3回洗います



フードカッターでしょうがをみじん切りにします



ゆずしょうゆを作り、クラスごとに配食します



かぼちゃのそぼろ煮を作ります



たらちりを作ります



横浜市立善部小学校の給食

2021年
6月



献立名

ぶどうパン 牛乳 スパゲティミートソース ひじきサラダ チーズ



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



キャベツ・たまねぎを機械で切ります



ひじきサラダを作ります



調味料を量っておきます



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)を汁ごと別容器にあげる。
- 2 乾燥大豆をもどす。
- 3 トマトケチャップ・中濃ソースを別煮する。
- 4 たまねぎ・にんじん・エリンギ・セロリ・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・セロリを炒め、ひき肉・たまねぎ・にんじんを入れてよく炒める。
- 6 乾燥大豆・エリンギ・カットトマト・調味料を入れてよく煮込む。
- 7 スパゲティをかたためにゆでる。
- 8 ソースにスパゲティを入れる。



スパゲティをゆでます

スパゲティミートソースを作ります



横浜市立善部小学校の給食

9月 2020年

献立名 はいがごはん ベイスターズ青星寮カレー ごま酢あえ プルーンはっこう乳



ベイスターズ青星寮カレー

材料名	切り方	1人分(g)
豚肉(厚)		40
たまねぎ	うす	70
にんじん	乱	25
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		1.1
トマトケチャップ		1.5
中濃ソース		2
ウスターソース		2
しょうゆ		0.5
砂糖		0.1
ワイン(赤)		2
塩		0.9
クミン (パウダー)		0.3
チキンブイヨン		10
水		80

給食室の様子



野菜裁断機で
きゅうりを切ります



切干しだいこんを
回転釜でゆでます



にんじんを
乱切りにします



カレールーを
作ります



たまねぎを
よく炒めます



カレーを
煮込みます



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 チキンブイヨンを別容器にあける。
- 2 にんじん・たまねぎ・にんにく・しょうがを切る。
- 3 カレールーを作る。
- 4 釜に油を入れ、たまねぎをあめ色になるまで炒める。
- 5 釜に油を入れ、弱火でしょうが・にんにくを炒め、豚肉と1/3量のカレー粉・少量の塩を加えて炒める。
- 6 にんじんを入れ、さらに炒め、水・チキンブイヨン・炒めたたまねぎを入れて煮込む。
- 7 煮えたら調味料を入れる。
- 8 カレールーを入れて弱火で煮込む。

横浜市立善部小学校の給食

2019年



はいがパン 牛乳 ビーフストロガノフ マッシュポテト
カプースタ ラグビーボールチーズ

※ ラグビーワールドカップの初戦対戦国であるロシア料理を取り入れました。
ロシア語でキャベツのことを「カプースタ」と言います。



カプースタ

材料名	切り方	1人分(g)
キャベツ	せん	40
きゅうり	2mm輪	5
◆砂糖		1
◆りんご酢		1.5
◆塩		0.35
黒こしょう		0.01

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 甘酢を作る。
- 2 キャベツ・きゅうりを切り、加熱処理する。
- 3 配食直前に野菜の水をきり、甘酢・黒こしょうであえる。

※加熱処理とは…湯の温度85℃以上で30秒以上ゆでること。

給食室の様子



横浜市立善部小学校の給食



●献立名●

ごはん 牛乳 チリコンカーン キャベツサラダ グレープゼリー



給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		20
だいず		17
たまねぎ	1.5cm角	50
カットマト(缶)		30
にんじん	1cm角	10
にんにく	みじん	0.3
米油		0.7
小麦粉		1.5
トマトケチャップ		5
中濃ソース		2
しょうゆ		1
ワイン(赤)		1
塩		0.75
こしょう		0.03
チリパウダー		0.2
水		10

チリコンカーンの作り方

- 1 だいずをやわらかくゆでる。
- 2 カットマト(缶)を汁ごと別容器にあける。
- 3 にんじん・たまねぎ・にんにくを切る。
- 4 小麦粉を色づくまでから炒りする。
- 5 釜に油を入れ、弱火でにんにくを炒め、豚肉を炒める。
- 6 たまねぎ・にんじんを入れ、よく炒め水を加えて煮る。
- 7 煮えたらカットマトを入れ調味し、だいずを入れ煮る。
- 8 小麦粉をふり入れ、弱火で煮込み、ワイン・チリパウダーを入れる。



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

10月24日（月）

横浜市立善部小学校の給食

F ブロック



【献立名】

- ・ロールパン
- ・牛乳
- ・変わり五目豆
- ・わかめスープ

変わり五目豆の作り方

給食の作り方です。参考に使ってみてくださいね。

材 料	切り方	一人分 g	作り方
だいず		16	1 だいずをやわらかくゆでる。
豚肉	こま	15	2 こんにゃくを切り、下ゆでする。
じゃがいも	1.5cm角	50	3 ピーマン・にんじんを切り、ピーマンはゆでる。
揚げ油（米油）		3	4 じゃがいもを切り、油の温度 160℃で揚げる。
にんじん	1cm角	10	5 油を熱し、豚肉を炒め、にんじん・こんにゃくを入れて炒め、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。
ピーマン	1cm角	5	6 材料に味がしみたら、じゃがいもを入れる。
こんにゃく	1cm角	20	7 ピーマンを入れる。
米油		0.5	
しょうゆ		4.6	
砂糖		1.7	
みりん		0.8	
水		20	