

青木小学校

7月 July

の給食



豚丼の具		
材料	切り方	1人分 g
豚肉		45
たまねぎ	くし	50
しょうが	みじん	0.3
米白絞油		0.5
しょうゆ		4.6
砂糖（上白）		1.6
みりん		1
酒		1.5



作り方

※給食室での作り方を紹介しています。

- 1 たまねぎ・しょうがを切る。
- 2 釜に油を入れ、弱火でしょうがを炒め、豚肉・たまねぎを入れよく炒める。
- 3 調味料を入れて煮る。

野菜は流水で
3回洗いますたまねぎの皮を
むきます煮干して
だしをとりますえだまめを
ゆでます

みそ汁を作ります

豚丼の具
を作ります

横浜市立青木小学校の給食



給食室をのぞいてみよう



機械や包丁を使い、野菜や油揚げを切ります



野菜は流水で3回洗います



ひじきごはんの具のだしを削り節でとります



みそ汁のだしは煮干しでとります



むぎごはん ぎゅうにゅう

ひじきごはんのぐ

きびなごフライ みそしる

●ひじきごはんの具	●みそ汁
油揚げ	5 じゃがいも
凍り豆腐（細）	3 たまねぎ
にんじん	12 こまつな
ひじき	2 えのきたけ
ごま（白）	2 淡色辛みそ
米油	0.5 赤色辛みそ
しょうゆ	3.5 かたくちいわし・水
砂糖	1.3
みりん	0.5
削り節・水	10
●きびなごフライ	
きびなごフライ	45
揚げ油（米油）	

※給食室での作り方を紹介しています。

ひじきごはんの具

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

みそ汁

- 1 だしをとる。
- 2 こまつなを切り、下ゆでする。
- 3 じゃがいも・たまねぎ・えのきたけを切る。
- 4 だし汁にじゃがいも・たまねぎ・えのきたけを入れて煮る。
- 5 みそを入れる。
- 6 こまつなを入れる。

フードカッターでごまを切ります



みそ汁のだしは煮干しでとります



ひじきごはんの具を作ります



きびなごフライを揚げます





横浜市立青木小学校の給食



すましそうめんの作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
そうめん		10
うずら卵（缶）		17
鶏肉		10
こまつな	2 cm	9
にんじん	せん	7
しょうが		0.3
しょうゆ		0.8
塩		0.7
削り節・だし昆布・水		120

- 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 にんじんを切る。
- 5 しょうがをすり、汁にする。
- 6 そうめんを1/2に折り、かためにゆで、流水でよくすすぐ。
- 7 だし汁に鶏肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- 8 にんじんを入れ、調味する。
- 9 うずら卵を入れる。
- 10 そうめん・しょうが汁を入れる。
- 11 こまつなを入れる。



給食室をのぞいてみよう



横浜市立青木小学校の給食



2021年



献立名

あげパン 牛乳 野菜のスープ煮



野菜のスープ煮		
材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		15
ウインナースライス		15
じゃがいも	2 cm角	50
キャベツ	短冊	40
たまねぎ	2 cm角	35
にんじん	1 cmいちょう	15
パセリ	みじん	0.4
塩		0.8
黒こしょう		0.02
チキンブイヨン		20
水		40

きゅうしょくじゆ
給食室をのぞいてみよう



牛乳を数え、クラスごとの
ケースに入れ替えます



じゃがいも・たまねぎの
皮をむきます



野菜は流水で
3回洗います



作り方

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・
パセリを切る。



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・じゃがいもを入れ煮る。



5 ウィンナースライス・キャベツを入れ、煮えたら調味する。



6 パセリを入れる。



あげパンを
作ります



横浜市立青木小学校の給食

2020年



献立名 はいがごはん 牛乳 麻婆豆腐 中華あえ みかん



麻婆豆腐		
材料名	切り方	1人分(g)
木綿豆腐	1cm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		2.3
砂糖		1
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
でんぷん		2
水		20



給食室の様子

みかんを洗い、
クラスごとに
配食します

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)



にんじんの皮
をむきます



- 豆腐を切り、流水に通す。
- ねぎ・にんじん・にんにく・しょうがを切る。
- 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。
- ひき肉・にんじんを炒める。
- 水・調味料を入れて煮立ったら、豆腐を入れ、煮込む。
- 水溶きでんぷんを入れる。
- ごま油を入れる。



もやしを
下ゆでします



機械や包丁を使い、
材料を切れます



麻婆豆腐を
作ります



横浜市立青木小学校の給食

2019年



●献立名●

ロールパン 牛乳 カレービーンズシチュー ひじきサラダ 冷凍パインアップル



給食室の様子



カレービーンズシチュー

材料名	切り方	1人分(g)
だいす		17
豚肉		15
チーズ(角)		3
じゃがいも	1.5cm角	45
たまねぎ	1.5cm角	40
にんじん	1cm角	15
にんにく	みじん	0.1
米油		0.7
◆小麦粉		2.5
◆マーガリン		2.5
◆カレー粉		0.7
トマトケチャップ		1
中濃ソース		2
しょうゆ		1
塩		0.6
水		50

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 だいすをやわらかくゆでる。
- 2 にんじん・たまねぎ・にんにく・じゃがいもを切る。
- 3 カレールーを作る。
- 4 釜に油を入れ、弱火でにんにくを炒め、たまねぎを入れてよく炒め、豚肉と1/3量のカレー粉・少量の塩を入れて炒める。
- 5 にんじん・じゃがいもを入れ、さらに炒め、水を入れて煮る。
- 6 煮えたらだいすを入れ、調味する。
- 7 ルーを入れ、弱火でよく煮込む。
- 8 チーズを入れる。

横浜市立青木小学校の給食

5月

●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



給食室の様子



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
ウスターーソース		2
しょうゆ		0.5
砂糖		0.2
ワイン(赤)		2
塩		1
クミン(パウダー)		0.3
チキンブイヨン		10
水		80

ベイスターズ青星寮カレーの作り方

- 1 チキンブイヨンを別容器にあける。
- 2 たまねぎ・にんじん・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 ルーを入れて弱火で煮込む。



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。

5月25日(水)

横浜市立青木小学校の給食 A ブロック



【献立名】

- ・ロールパン
- ・牛乳
- ・塩焼きそば
- ・中華あえ

塩焼きそばの作り方

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
むし中華めん		45	1 キャベツ・にら・セロリー・ねぎ・にんじん にんにく・しょうがを切る。
揚げ油（米油）			2 いかを解凍し、酒につける。
豚肉（薄切り）	こま	20	3 めんを油の温度180～200℃で揚げる。
いか	短冊	15	4 釜にごま油を入れ、弱火でにんにく、しょう が・ねぎ・セロリーを炒め、豚肉・にんじん いか・もやし・キャベツ・にらをよく炒め、 調味する。
酒		1	5 めんを入れて混ぜる。
キャベツ	短冊	50	
もやし		35	
にんじん	せん	15	
ねぎ	ななめ	15	
にら	2cm	8	
セロリー	うす	5	
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	
塩		0.9	
こしょう		0.03	