

横浜市立青木小学校の給食



むぎごはん りゅうにゅう
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	15
凍り豆腐（細）	3	たまねぎ	25
にんじん	12	こまつな	9
ひじき	2	えのきたけ	5
ごま（白）	2	淡色辛みそ	5.5
米油	0.5	赤色辛みそ	2
しょうゆ	3.5	かたくちいわし・水	
砂糖	1.3		110
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。



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、
野菜や油揚げを
切ります



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



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



ひじきごはんの具
を作ります



みそ汁を作ります



きびなごフライ
を揚げます





横浜市立青木小学校の給食

献立名

ごはん
牛乳
鶏ごぼうごはんの具
すましそうめん
えだまめ



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 c m	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

- 削り節・昆布でだしをとる。
- うずら卵缶をザルにあける。
- こまつなを切り、下ゆでする。
- にんじんを切る。
- しょうがをすり、汁にする。
- そうめんを1/2に折り、かためにゆで、流水でよくすすぐ。
- だし汁に鶏肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- にんじんを入れ、調味する。
- うずら卵を入れる。
- そうめん・しょうが汁を入れる。
- こまつなを入れる。

給食室をのぞいてみよう



にんじんの皮をむきます



ごまを炒ります



機械や包丁を使い、材料を切ります



昆布・削り節でだしをとります



こまつなを下ゆでします



鶏ごぼうごはんの具を作ります



そうめんをゆでます



すましそうめんを作ります



横浜市立青木小学校の給食

2021年
10月



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
ウィンナーライス		15
じゃがいも	2cm角	50
キャベツ	短冊	40
たまねぎ	2cm角	35
にんじん	1cm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

給食室をのぞいてみよう

じゃがいも・たまねぎの皮をむきます



牛乳を数え、クラスごとのケースに入れ替えます



野菜は流水で3回洗います

あげパンを作ります



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 チキンブイオ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、アクをとりながら煮る。



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。



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	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		2.3
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)



- 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 水溶きでんぷんを入れる。
- 7 ごま油を入れる。

にんじんの皮
をむきます



もやしを
下ゆでします



機械や包丁を使い、
材料を切ります



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 冷凍パイナップル



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)
だいず		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 だいず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 煮えたらだいずを入れ、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



●献立名●

はいがごはん ベイスターズ^{せいせいりょう}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。 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。 5 めんを入れて混ぜる。
揚げ油(米油)			
豚肉(薄切り)	こま	20	
いか	短冊	15	
酒		1	
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	