横浜市立

2024年度（令和6年度）

藤の木小学校

5月 の給食

ごはん
牛乳
あじのピリ辛ソース
ゆで野菜
中華スープ

あじのピリ辛ソース		
材料	切り方	1人分g
あじフィレ		50
でんぷん		2
米粉		1
米油（揚）		
ねぎ	小口	6
しょうが	みじん	0.5
にんにく	みじん	0.1
ごま油		0.2
しょうゆ		1.8
砂糖		2
酢		2
トウバンジャン		0.08
水		10

作り方	※給食室での作り方を紹介しています。
1	ねぎ・にんにく・しょうがを切る。
2	釜にごま油を入れ、弱火でにんにく・しょうが・トウバンジャン・ねぎを炒め、水・調味料を入れて、ソースを作る。
3	あじにでんぷん・米粉をまぶし、油の温度160～170℃で揚げる。
4	あじが熱いうちに、ソースをかける。

調味料を
量っておきます

もやしをゆでます

あじのピリ辛ソースを作ります

ゆで野菜を
クラスごとの食缶に
配食します

中華スープを作ります

2023年（令和5年）

横浜市立藤の木小学校の給食

4月

むぎごはん　ぎゅうにゅう
ひじきごはんの具
メヒカリフライ　みそ汁

●ひじきごはんの具		●メヒカリフライ	
油揚げ	5	メヒカリフライ	50
凍り豆腐（細）	3	揚げ油（米油）	
にんじん	12	●みそ汁	
ひじき	2	キャベツ	20
ごま（白）	2	たまねぎ	10
米油	0.5	こまつな	9
しょうゆ	3.5	淡色辛みそ	5.5
砂糖	1.5	赤色辛みそ	1.5
みりん	0.5	削り節・水	115
削り節・水	10		

※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、しぼる。
6　ごまを切る。
7　油を熱し、ひじき・にんじんを炒め、調味料・だし汁・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　キャベツ・たまねぎを切る。
4　だし汁にたまねぎを入れて煮る。
5　煮えたらキャベツを入れ、みそを入れる。
6　こまつなを入れる。

給食室をのぞいてみよう

削り節でだしをとります

調味料や乾物を量っておきます

メヒカリフライを揚げます

みそを溶いておきます

ひじきごはんの具を作ります

みそ汁を作ります

2022年

横浜市立藤の木小学校の給食

4 April

献立名

はいがパン
牛乳
チリコンカーン
キャベツサラダ
ミックスフルーツ

チリコンカーンの作り方

（給食室での作り方です）

材料名	切り方	1人分(g)
だいず(水煮)		37
豚肉（ひき）		20
たまねぎ	１ｃｍ角	35
トマト缶(カット)		30
にんじん	１ｃｍ角	12
パセリ	みじん	0.8
にんにく	みじん	0.2
マカロニ(シェル)		8
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		0.8
ワイン(赤)		1
塩		0.4
こしょう		0.02
チリパウダー		0.2
水		15

1　だいずを別容器にあける。
2　トマト缶（カット）を汁ごと別容器にあける。
3　パセリ・にんじん・たまねぎ・にんにくを切る。
4　マカロニをかためにゆでる。
5　小麦粉を色づくまでから炒りする。
6　釜に油を入れ、弱火でにんにくを炒め、ひき肉を炒める。
7　たまねぎ・にんじんを入れ、よく炒め水を加えて煮る。
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、煮る。
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。
１０　パセリを入れる。

給食室をのぞいてみよう

野菜は流水で3回洗います

肉に骨などが入っていないか検品しています

調味料を量っておきます

フルーツの缶詰を開けます

キャベツサラダを作ります

チリコンカーンを作ります

横浜市立藤の木小学校の給食

2021年 4月

献立名

ロールパン　牛乳　変わり五目豆　茎わかめスープ　晩柑

変わり五目豆		
材料名	切り方	1人分(g)
だいず		16
豚肉		10
凍り豆腐		3
じゃがいも	1.5ｃｍ角	45
米油		3
にんじん	1ｃｍ角	10
ピーマン	1ｃｍ角	5
こんにゃく	1ｃｍ角	20
米油		0.5
しょうゆ		5
砂糖		2
みりん		1
水		25

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　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。

給食室をのぞいてみよう

にんじんの皮をむきます

材料を切ります

じゃがいもを油で揚げます

だいずをゆでます

ピーマンをゆで、流水で冷まします

変わり五目豆を作ります

茎わかめスープを作ります

横浜市立藤の木小学校の給食

2020年 9月

献立名　麦ごはん　牛乳　ツナそぼろ　磯香あえ　とうがんのすまし汁

とうがんのすまし汁		
材料名	切り方	1人分(g)
鶏肉		10
とうがん	1ｃｍいちょう	25
にんじん	せん	10
こまつな	２ｃｍ	9
ねぎ	小口	8
えのきたけ	２ｃｍ	5
しょうが		0.3
しょうゆ		1
酒		1
塩		0.7
削り節・だし昆布・水		110

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　こまつなを切り、下ゆでする。
3　えのきたけ・とうがん・ねぎ・にんじんを切る。
4　しょうがをすり、汁にする。
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・とうがんを入れ、煮えたら調味し、えのきたけを入れる。
7　ねぎ・しょうが汁を入れる。
8　こまつなを入れる。

給食室の様子

昆布と削り節でだしをとります

とうがんを切ります

調味料を計量しておきます

ツナそぼろを作ります

こまつなを下ゆでします

すまし汁を作ります

横浜市立藤の木小学校の給食

●献立名●

ごはん　牛乳　豚肉と花こんにゃくの煮物　おひたし　納豆

「豚肉と花こんにゃくの煮物」は藤の木小学校独自のメニューです。

豚肉と花こんにゃくの煮物		
材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		40
だいこん	7mmいちょう	50
にんじん	5mmいちょう	15
しょうが	みじん	0.6
にんにく	みじん	0.2
花こんにゃく	花びら形7mm	40
ごま油		0.7
しょうゆ		5
砂糖		1.2
みりん		1.2
酒		0.4
塩		0.15
削り節・水		15

「横浜市南区発祥の花こんにゃくについて知る」
というねらいで実施しています。

花こんにゃく→

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　花こんにゃくを切り、下ゆでする。
3　だいこん・にんじんを切り、だいこんは下ゆでする。
4　しょうが・にんにくを切る。
5　釜にごま油を入れ、弱火でしょうが・にんにくを炒め、豚肉を炒める。
6　花こんにゃく・にんじんを炒め、調味する。
5　だし汁を入れ、だいこんを入れ煮含める。

横浜市立藤の木小学校の給食

12月 2018

●献立名●

はいがごはん　牛乳　変わりきんぴら　つみれ汁　納豆

給食室の様子

材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		10
さつま揚げ	短冊	5
じゃがいも	せん	25
ごぼう	ささがき	8
にんじん	せん	8
つきこんにゃく	3cm	8
米油		0.4
しょうゆ		3.2
砂糖		1.3
酒		0.4
七味唐辛子		0.01
水		3

変わりきんぴらの作り方

1　さつま揚げを油抜きし、切る。
2　つきこんにゃくを切り、下ゆでする。
3　にんじん・じゃがいも・ごぼうを切り、
　ごぼうは水につける。
4　油を熱し、豚肉・ごぼう・つきこんにゃく・
　にんじんを炒める。
5　水を入れ、煮えたらさつま揚げを
　入れ、調味する。
6　じゃがいもを入れる。
　（歯ごたえを残すようにする）
7　七味唐辛子を入れる。

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

９月１５日（木）

横浜市立藤の木小学校の給食　　Ｇ ブロック

【献立名】
- ごはん
- 牛乳
- さけそぼろ
- 磯香あえ
- 月見汁

月見汁の作り方

給食の作り方です。参考にしてみてください

材　料	切り方	一人分　g
しらたま（冷）		２５
鶏肉	こま	１０
にんじん	せん	１０
こまつな	２㎝	９
ねぎ	小口	５
しょうゆ		０．５
酒		１
塩		０．８
削り節・水		１２０

作り方

1　だしをとる。
2　こまつなを切り、下ゆでする。
3　にんじん・ねぎを切る。
4　白玉だんごを別容器にあける。
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、しらたまを入れ、ねぎを入れる。
7　こまつなを入れる。