横浜市立藤塚小学校の給食

2025年度（令和7年度）

4月

ごはん　牛乳　生揚げのそぼろ煮　磯香あえ

生揚げのそぼろ煮		
材料名	切り方	1人分ｇ
◆生揚げ	２ｃｍ角	60
◆しょうゆ		4
◆砂糖		3
◆水		10
豚肉（ひき）		20
じゃがいも	２ｃｍ角	45
たまねぎ	２ｃｍ角	40
にんじん	５ｍｍいちょう	15
こまつな	２ｃｍ	7
しょうが	みじん	0.3
米油		0.7
しょうゆ		4
みりん		1
でんぷん		1.2
削り節・水		20

（給食室での作り方を紹介します）

1　だしをとる。
2　生揚げを油抜きして切り、別煮する。
3　こまつなを切り、ゆでる。
4　にんじん・たまねぎ・じゃがいも・しょうがを切る。
5　釜に油を入れ、弱火でしょうがを炒め、ひき肉・にんじん・たまねぎ・じゃがいもを炒める。
6　だし汁を入れて調味し、煮る。
7　煮えたら水溶きでんぷんを入れ、生揚げを入れる。
8　こまつなを入れる。

肉に骨などが入っていないか、検品しています

野菜は流水で3回洗います

たまねぎの皮をむきます

じゃがいもの芽を取り除きます

生揚げを熱湯に通し油抜きします

生揚げのそぼろ煮を作ります

キャベツをゆでて流水で冷まします

磯香あえを作ります

横浜市立

2024年度（令和6年度）

藤塚小学校

5月 May の給食

丸パン
牛乳
スパゲティナポリタン
ひじきサラダ
チーズ

スパゲティナポリタン		
材料	切り方	1人分g
スパゲティ		30
ウインナー（スライス）		15
たまねぎ		55
ピーマン		5
にんにく		0.2
米油		0.5
トマトケチャップ		20
トマトピューレー		5
中濃ソース		1
食塩		0.05
こしょう		0.02

作り方	※給食室での作り方を紹介しています。
1	ピーマンを切り、ゆでる。
2	たまねぎ、にんにくを切る。
3	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る。
4	ウインナースライスを入れ炒め、調味する。
5	スパゲティをかためにゆでる。
6	ソースにスパゲティを混ぜる。
7	ピーマンを入れる。

たまねぎの皮をむきます

野菜は流水で3回洗います

ピーマンをゆでます

ひじきをゆでます

スパゲティをゆでます

ひじきサラダを作ります

スパゲティナポリタンを作ります

給食室ホールの掲示物

2023年（令和5年）

横浜市立藤塚小学校の給食

7月

ぶどうパン　ぎゅうにゅう
なつやさいのスパゲティ
コーンサラダ　チーズ

●夏野菜のスパゲティ		●コーンサラダ	
スパゲティ	30	キャベツ	40
まぐろ油漬(ﾌﾚｰｸ)	25	ｽｲｰﾄｺｰﾝ(ﾎｰﾙ)	15
たまねぎ	35	きゅうり	7
トマト	30	米サラダ油	3
ズッキーニ	15	砂糖	0.2
なす	10	酢	2
ピーマン	5	塩	0.3
にんにく	0.5	こしょう	0.02
オリーブ油	0.7	からし	0.03
塩	0.9		
こしょう	0.03	●チーズ	15
バジル（乾）	0.03		

※給食室での作り方を紹介しています。

夏野菜のスパゲティ

1　まぐろ油漬をザルにあける。
2　ピーマンを切り、ゆでる。
3　トマト･なす・ズッキーニ･たまねぎ・にんにくを切り、なすは水につける。
4　釜にオリーブ油を入れ、弱火でにんにくを炒め、たまねぎ・ズッキーニ・なすを炒め、トマトを入れて調味し、まぐろ油漬を入れる。
5　スパゲティをかためにゆでる。
6　スパゲティを入れバジルを入れる。
7　ピーマンを入れる。

コーンサラダ

1　きゅうり・キャベツを切り、加熱処理する。
2　スイートコーン（ホール）をザルにあける。
3　配食直前に野菜の水をきり、コーンを入れてあえる。
4　ドレッシングソースを作り、クラスごとに配食する。

2022年

横浜市立藤塚小学校の給食

献立名

はいがごはん
牛乳
カレーピラフの具
野菜スープ
ヨーグルト

カレーピラフの具の作り方

（給食室での作り方です）

材料名	切り方	1人分(g)
鶏肉		30
たまねぎ	みじん	60
にんじん	みじん	10
エリンギ	4つ割いちょう	5
米油		0.5
トマトケチャップ		3
ウスターソース		1.1
塩		0.6
カレー粉		0.5

1　にんじん・エリンギ・たまねぎを切る
2　油を熱し、1/3量のたまねぎを炒め、鶏肉・にんじん・残りのたまねぎ・エリンギを入れてさらに炒める。
3　調味料を入れて煮込む。

給食室をのぞいてみよう

たまねぎの皮をむきます

じゃがいもの芽を取り除きます

野菜スープを作ります

カレーピラフの具を作ります

横浜市立藤塚小学校の給食

2021年 4月

献立名

ごはん　牛乳　ハンバーグてりやきソース　ゆで野菜　みそ汁

ハンバーグてりやきソース		
材料名	切り方	1人分(g)
ハンバーグ		80
◆しょうゆ		3.7
◆砂糖		1.8
◆みりん		1.5
◆でんぷん		0.5
◆水		10
ゆで野菜		
もやし		40
にんじん	せん	6
塩		0.25
ごま油		0.3

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）

ハンバーグてりやきソース

1　ソースを作る。
2　ハンバーグを蒸す。
3　バットにハンバーグを並べ、ソースをかける。

ゆで野菜

1　もやしをゆでる。
2　にんじんを切り、加熱処理する。
3　配食直前に野菜の水をきり、塩をふり、ごま油を入れあえる。

給食室をのぞいてみよう

ハンバーグを蒸します
中まで火が通っているか
温度を確認します

2020年

10月

横浜市立藤塚小学校の給食

献立名　ごはん　牛乳　かつおのごまみそあえ　即席漬　沢煮椀

かつおのごまみそあえ		
材料名	切り方	1人分(g)
かつお（角）		45
凍り豆腐		5
でんぷん		6
揚げ油（米油）		
ごま（白）		3
◆しょうが		0.9
◆しょうゆ		1.7
◆砂糖		1.5
◆甘みそ		5
◆酒		1
◆水		18

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　しょうがをすり、汁にする。
2　凍り豆腐をもどし、しぼる。
3　ごまを炒って切りごまにする。
4　凍り豆腐・かつおにでんぷんをまぶし油の温度160℃～170℃で揚げる。
5　調味料・水を煮立て、しょうが汁・凍り豆腐・かつおを入れる。
6　ごまを入れる。

給食室の様子

キャベツを加熱処理します

※加熱処理とは･･･湯の温度85℃以上で30秒以上ゆでること。

凍り豆腐・かつおを油で揚げます

調味料を計量しておきます

かつおのごまみそあえを作ります

横浜市立藤塚小学校の給食

2019年 11月

●献立名●

麦ごはん　牛乳　ツナそぼろ　みそ汁　大学いも

ツナそぼろ		
材料名	切り方	1人分(g)
まぐろ油漬(フレーク)		25
まぐろ水煮(フレーク)		15
凍り豆腐(細)		3
にんじん	みじん	10
しょうが	みじん	0.4
しょうゆ		2.4
砂糖		1
みりん		1
酒		0.9

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　まぐろ油漬をザルにあける。
2　まぐろ水煮をボールにあける。
　(汁も使用する)
3　にんじん・しょうがを切る。
4　凍り豆腐をもどし、しぼる。
5　調味料・しょうが・にんじんを入れ火にかける。煮立ったら、まぐろ水煮・まぐろ油漬・凍り豆腐を入れ、汁がなくなるまで炒りつける。

給食室の様子

横浜市立藤塚小学校の給食

11月 2018

●献立名●

はいがごはん　牛乳　麻婆豆腐　だいこんの中華炒め　みかん

給食室の様子

材料名	切り方	1人分(g)
木綿豆腐	1cm角	120
豚肉(ひき)		20
ねぎ	小口	15
にんじん	みじん	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		4
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

麻婆豆腐の作り方

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。

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

2016

１月２７日（水）

横浜市立藤塚小学校の給食　Ｆブロック

【献立名】
- ツイストロールパン
- 牛乳
- 春巻
- 肉団子とはくさいのスープ

肉団子とはくさいのスープ煮の作り方

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
豚肉(3mm びき)		25
鶏卵		3
ねぎ	みじん	3
しょうが	汁	0.2
でんぷん		1.3
しょうゆ		0.2
酒		0.5
塩		0.2
こしょう		0.02
はくさい	短冊	40
ねぎ	ななめ	15
にんじん	せん	10
こまつな	2cm	9
はるさめ	3cm	3
しょうゆ		2
塩		0.8
黒こしょう		0.02
ごま油		0.3
豚骨・水		120

作り方

1　豚骨でスープをとる。
2　肉だんごのねぎ・しょうがを切る。
3　鶏卵を割る。
4　ひき肉に鶏卵・ねぎ・しょうが・調味料・でんぷんを混ぜてよくこねる。
5　こまつなを切り、下ゆでする。
6　はくさいを葉ともとに分けて切る。ねぎ・にんじんを切る。
7　はるさめをかためにゆで、切る。
8　スープに肉だんご(15g 位)を作り、入れる。
9　にんじん・はくさいのもとを入れ、煮えたら調味し、はるさめ・ねぎ・はくさいの葉を入れる。
10　こまつな・ごま油を入れ、火を止める。