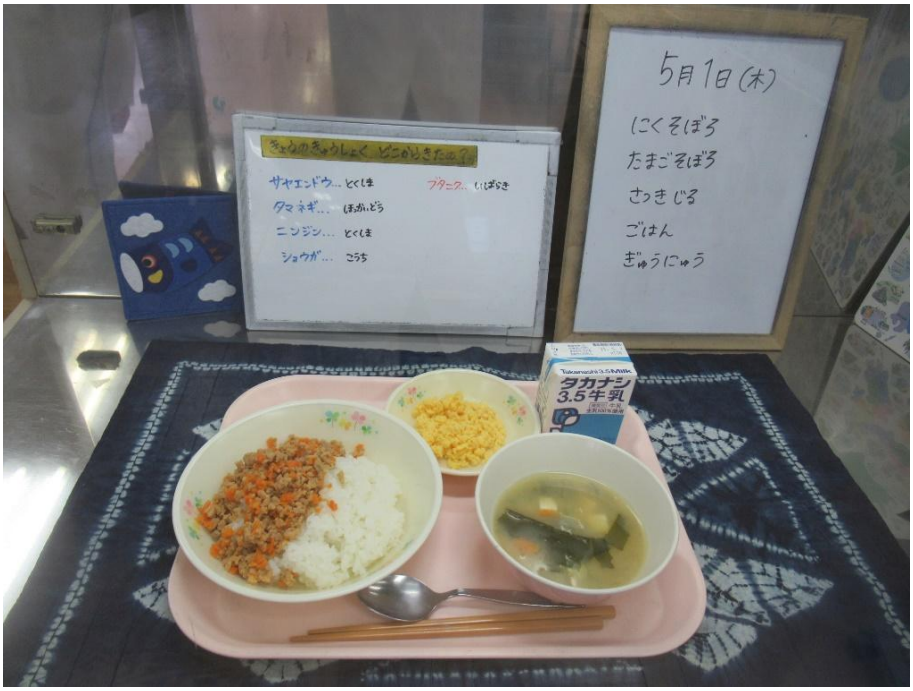
横浜市立平安小学校の給食

2025年度（令和7年度）

5月

ごはん　牛乳　肉そぼろ　卵そぼろ　さつき汁



さつき汁		
材料名	切り方	1人分ｇ
木綿豆腐	１ｃｍ角	25
たまねぎ	うす	25
にんじん	３ｍｍいちょう	5
さやえんどう	ななめ	5
わかめ（生）	２ｃｍ	2
淡色辛みそ		7.5
削り節・水		105

（給食室での作り方を紹介します）

1　だしをとる。
2　豆腐を切り、流水に通す。
3　さやえんどうを切り、下ゆでする。
4　にんじん・たまねぎを切る。
5　わかめを切る。
6　だし汁ににんじん・たまねぎを入れる。
7　煮えたら豆腐・みそ・わかめを入れる。
8　さやえんどうを入れる。

横浜市立

2024年度（令和6年度）

平安小学校

6月 June の給食

麦ごはん
牛乳
ツナそぼろ
じゃがいもの炒め物
沢煮椀

沢煮椀		
材料	切り方	１人分ｇ
豚肉（細）		10
ねぎ	ななめ	10
にんじん	せん	10
みずな	２ｃｍ	8
ごぼう	ささがき	8
えのきたけ	２ｃｍ	5
しょうが		0.3
しょうゆ		0.8
食塩		0.7
でんぷん		0.5
削り節・だし昆布・水		120

作り方	※給食室での作り方を紹介しています。
1	削り節・昆布でだしをとる。
2	みずな・えのきたけ・ねぎ・にんじん・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
3	しょうがをすり、汁にする。
4	だし汁に豚肉を入れ、アクをとりながら煮る。
5	ごぼう・にんじんを入れる。
6	えのきたけを入れ、煮えたら調味し、水溶きでんぷん・ねぎを入れる。
7	しょうが汁・みずなを入れる。

調味料を
量っておきます

昆布・削り節で
だしをとります

しらたき、じゃがいも
を下ゆでします

ツナそぼろを
作ります

じゃがいもの
炒め物を
作ります

沢煮椀を
作ります

掲示物で給食室の
１日を知らせています

横浜市立平安小学校の給食

1月

ごはん　ぎゅうにゅう
とんカツ　ボイルドキャベツ
みそしる

●とんカツ		●みそ汁	
豚肉（切身）	50	だいこん	30
塩	0.2	にんじん	8
こしょう	0.02	ねぎ	7
小麦粉	8	わかめ（生）	2
水	10	淡色辛みそ	6
パン粉	13	赤色辛みそ	2
揚げ油（米油）		削り節・水	120
中濃ソース	2		
ウスターソース	2		
●ボイルドキャベツ			
キャベツ	45		

※給食室での作り方を紹介しています。

とんカツ
1　豚肉に下味をつける。
2　衣を作る。
3　豚肉に衣をつけ、パン粉をつける。
4　油の温度170～180℃で揚げる。
5　ソースを混ぜ合わせ、クラスごとに配食する。

ボイルドキャベツ
1　キャベツを切り、ゆでる。

みそ汁
1　だしをとる。
2　だいこん・にんじん・ねぎ・わかめを切る。
3　だし汁にだいこん・にんじんを入れて煮る。
4　煮えたら、みそ・ねぎ・わかめを入れる。

給食室をのぞいてみよう

削り節でだしをとります

豚肉を、肉専用の容器に移し替えて、給食室内に運びます

とんカツを作ります

キャベツをゆでます

みそ汁を作ります

横浜市立平安小学校の給食

4 April

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		16
豚肉		10
凍り豆腐		3
じゃがいも	1.5ｃｍ角	45
揚げ油（米油）		
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

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

機械や包丁を使い、野菜を切ります

だいずをゆでます

こんにゃくを下ゆでします

変わり五目豆を作ります

茎わかめスープを作ります

じゃがいもを揚げます

横浜市立平安小学校の給食

2021年 5月

献立名

あげパン　牛乳　野菜のスープ煮　チーズ　メロン

野菜のスープ煮		
材料名	切り方	1人分(g)
豚肉(厚)		20
じゃがいも	1.5ｃｍ角	50
たまねぎ	1.5ｃｍ角	45
キャベツ	短冊	35
にんじん	7ｍｍいちょう	15
パセリ	みじん	0.5
しょうゆ		0.4
酒		1
食塩		0.8
黒こしょう		0.02
チキンブイヨン		20
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　チキンブイヨンを別容器にあける。
2　パセリ・キャベツ･にんじん・たまねぎ・じゃがいもを切る。
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・じゃがいもを入れて煮る。
5　煮えたらキャベツ・調味料を入れ、煮込む。
6　パセリを入れる。

給食室(きゅうしょくしつ)をのぞいてみよう

野菜は流水で3回洗います

じゃがいもの芽を取り除きます

メロンの種を取り、1人分の大きさに切ります

機械や包丁を使い野菜を切ります

あげパンは給食室で揚げています

調味料を量っておきます

あげパンに砂糖をまぶします

野菜のスープ煮を作ります

横浜市立平安小学校の給食

2020年 8月

献立名　あげパン　牛乳　野菜のスープ煮

あげパン		
材料名	切り方	1人分(g)
コッペパン		87
揚げ油（米油）		
グラニュー糖		3
砂糖		2
塩		0.02
野菜のスープ煮		
材料名	切り方	1人分(g)
豚肉(厚)		40
じゃがいも	2ｃｍ角	50
たまねぎ	1.5ｃｍ角	50
キャベツ	短冊	40
にんじん	いちょう	20
パセリ	みじん	0.3
しょうゆ		0.8
酒		0.5
塩		0.9
こしょう		0.03
水		80

給食室の様子

包丁や機械を使い、野菜を切ります

あげパンは、回転釜に油を入れて揚げています

調味料は秤で量っておきます

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）

●あげパンの作り方

1　パンを、油の温度180℃で揚げる。

2　グラニュー糖・砂糖・塩を混ぜ、パンが熱いうちにまぶす。

●野菜のスープ煮の作り方

1　キャベツ・パセリ・にんじん・たまねぎ・じゃがいもを切る。

2　水に豚肉を入れ、アクをとりながら煮る。

3　たまねぎ・にんじん・じゃがいもを入れ、煮えたらキャベツ・調味料を入れ、煮込む。

4　パセリを入れる。

野菜のスープ煮を作ります

2019年

横浜市立平安小学校の給食

9月

●献立名●

ごはん　牛乳　あじの南蛮漬　即席漬　みそ汁

給食室の様子

あじの南蛮漬		
材料名	切り方	1人分(g)
あじ切り身		50
でんぷん		2
米粉		1
揚げ油（米油）		
◆たまねぎ	うす	5
◆しょうが		0.5
◆しょうゆ		2
◆砂糖		2
◆酢		2.5
◆輪とうがらし		0.01
◆水		10

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　たまねぎを切る。
2　しょうがをすり、汁にする。
3　調味料とたまねぎ・水を煮立たせ、しょうが汁・輪とうがらしを加えたれを作る。
4　あじにでんぷん・米粉をまぶし、油の温度170℃で揚げる。
5　あじが熱いうちにたれをかけて、配食する。

横浜市立平安小学校の給食

9月

●献立名●

鶏ごぼうごはん（はいがごはん）　牛乳　じゃがいものそぼろ煮　すまし汁

給食室の様子

材料名	切り方	1人分(g)
豚肉（ひき）		15
じゃがいも	2.5cm角	60
にんじん	5mmいちょう	5
しょうが	みじん	0.2
米油		0.7
しょうゆ		3
砂糖		1
みりん		0.6
でんぷん		0.3
水		8

じゃがいものそぼろ煮の作り方

1　じゃがいも・にんじん・しょうがを切る。
2　釜に油を入れ、弱火でしょうがを炒め、ひき肉・にんじんを炒め調味し、水を入れて煮る。
3　じゃがいもを入れ煮含める。
4　水溶きでんぷんを入れる。

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

2017

３月２日（木）

横浜市立平安小学校の給食　　Ａブロック

【献立名】
- はいが食パン
- 牛乳
- チリコンカーン
- くきわかめ
  サラダ
- はっさく

チリコンカーンの作り方

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
牛肉（ひき）		２５
だいず		１７
たまねぎ	１ｃｍ角	５０
トマト缶		３０
にんじん	１ｃｍ角	２０
にんにく	みじん	０．１
マカロニ（シェル）		８
米油		０．７
小麦粉		２
トマトケチャップ		５
中濃ソース		２
しょうゆ		１
ワイン（赤）		０．５
塩		０．６
こしょう		０．０２
チリパウダー		０．２
水		１５

作り方

1　だいずをやわらかくゆでる。
2　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　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、だいずを入れて煮る。
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。