横浜市立今井小学校の給食

2025年度（令和7年度）

4月

麦ごはん　牛乳　ひじきごはんの具　きびなごフライ　みそ汁

ひじきごはんの具		
材料名	切り方	1人分ｇ
油揚げ	せん	5
凍り豆腐（細）		2.5
にんじん	せん	12
ひじき		2
炒りごま（白）		2
米油		0.5
しょうゆ		3.5
砂糖		1.5
みりん		0.5
削り節・水		10

（給食室での作り方を紹介します）

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。

野菜は流水で3回洗います

きびなごフライ（冷凍）が届きます

クラスごとに牛乳を詰め替えます

削り節でだしをとります

こまつなを切り、下ゆでします

きびなごフライを揚げます

ひじきごはんの具を作り、クラスごとの食缶に秤で量って配食します

みそ汁を作ります

横浜市立

2024年度（令和6年度）

今井小学校

5月 May の給食

ごはん
牛乳
麻婆豆腐
中華あえ

麻婆豆腐		
材料	切り方	1人分g
木綿豆腐	1cm角	120
豚肉（ひき）		15
乾燥大豆（粒状）		2
ねぎ	小口	20
にんじん	みじん	15
しょうが	みじん	0.8
にんにく	みじん	0.1
米白絞油		0.7
トマトケチャップ		2
しょうゆ		3
砂糖		0.8
淡色辛みそ		2.5
赤色辛みそ		1.5
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		1.5
水		20

作り方	※給食室での作り方を紹介しています。
1	乾燥大豆をもどす。
2	豆腐を切り、流水に通す。
3	ねぎ・にんじん・にんにく・しょうがを切る。
4	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。
5	ひき肉・乾燥大豆・にんじんを炒める。
6	水･調味料を入れて煮立ったら、豆腐を入れ、煮込む。
7	水溶きでんぷんを入れる。
8	ごま油を入れる。

豆腐が31キロ（約78丁）届きます

野菜は流水で3回洗います

にんじんの皮をむきます

きゅうりを加熱処理します

麻婆豆腐を作ります

中華あえを作ります

2023年（令和5年）

横浜市立今井小学校の給食

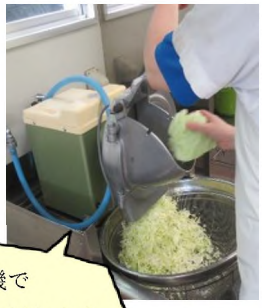
6月

くろパン　ぎゅうにゅう	
マカロニのクリームに	
キャベツサラダ　メロン	
●マカロニのクリーム煮	
マカロニ	25
鶏肉	15
たまねぎ	50
にんじん	10
パセリ	0.3
米油	0.7
小麦粉	2
バター	2
牛乳	30
豆乳	30
脱脂粉乳	5
粉チーズ	1
塩	0.75
こしょう	0.02
水	20
●キャベツサラダ	
キャベツ	45
砂糖	0.7
酢	1.5
塩	0.35
黒こしょう	0.01
●メロン（赤肉）	
	1/12個

※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

メロンの種を取り
1/12に切ります



野菜裁断機で
キャベツを切ります

マカロニのクリーム煮

1　にんじん・たまねぎ・パセリを切る。
2　マカロニをかためにゆでる。
3　ホワイトルーを作る。
4　油を熱し、鶏肉･たまねぎ･にんじんを炒め、水を入れて煮る。
5　煮えたら調味する。
6　ルーを入れ、牛乳・溶いた脱脂粉乳・豆乳を入れる。
7　マカロニ・粉チーズを入れる。
8　パセリを入れる。

キャベツサラダ

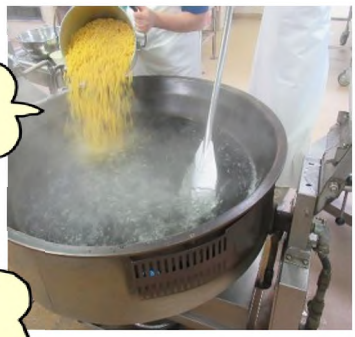
1　甘酢を作る。
2　キャベツを切り、加熱処理する。
3　配食直前にキャベツの水をきり、甘酢・黒こしょうであえる。

キャベツを
加熱処理します

ホワイトルー
を作ります

※加熱処理とは‥
湯の温度85℃以上で
30秒以上ゆでること

キャベツサラダ
を作ります



マカロニを
ゆでます

マカロニのクリーム煮
を作ります

2022年

横浜市立今井小学校の給食

献立名

ごはん
牛乳
ちくわの磯辺揚げ
きんぴら
沢煮椀

沢煮椀の作り方

（給食室での作り方です）

材料名	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
えのきたけ	２ｃｍ	8
しょうが		0.3
しょうゆ		1
塩		0.8
でんぷん		0.5
削り節・水		120

1　だしをとる。
2　みずな・えのきたけ・ねぎ・にんじんを切る。
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　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。

給食室をのぞいてみよう

野菜は流水で3回洗います

ごぼうの皮をむきます

削り節でだしをとります

機械や包丁を使い、材料を切ります

こんにゃくを下ゆでします

きんぴらを作ります

沢煮椀を作ります

ちくわの磯辺揚げを作ります

横浜市立今井小学校の給食

2021年 12月

献立名

親子丼（はいがごはん）　牛乳　すまし汁　黒みつかん

親子丼の具		
材料名	切り方	1人分(g)
鶏卵		40
鶏肉		15
凍り豆腐(細)		3
たまねぎ	うす	35
にんじん	3ｍｍいちょう	10
しょうゆ		3
砂糖		1.5
みりん		0.8
塩		0.1
削り節・水		5

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　にんじん･たまねぎを切る。
3　凍り豆腐をもどし、しぼる。
4　鶏卵を割る。
5　だし汁と調味料を煮立て、鶏肉・にんじんを入れて煮る。
6　にんじんが煮えたら、たまねぎ・凍り豆腐を入れる。
7　鶏卵をといて流し入れ、静かにへらをいれる。

給食室(きゅうしょくしつ)をのぞいてみよう

黒みつかんを作り
クラスごとに配食します

野菜は流水で3回洗います

削り節でだしをとります

卵を1個ずつ確認
しながら割ります

すまし汁を
作ります

親子丼の具を作ります

親子丼の具を
クラスごとに配食します

2020年

12月

横浜市立今井小学校の給食

献立名　ココアブレッド　牛乳　たらのクリーム煮　野菜ソテー　グレープゼリー

たらのクリーム煮		
材料名	切り方	1人分(g)
たら（角）		25
鶏肉		10
じゃがいも	1.5ｃｍ角	30
たまねぎ	1.5ｃｍ角	40
にんじん	7ｍｍいちょう	10
ブロッコリー		10
米油		0.7
◆小麦粉		2
◆バター		2
牛乳		30
豆乳		30
脱脂粉乳		5
塩		0.7
こしょう		0.02
水		20

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　ブロッコリーを小房に分け、ゆでる。
2　にんじん・たまねぎ・じゃがいもを切る。
3　ホワイトルーを作る。
4　油を熱し、鶏肉・たまねぎ・にんじん・じゃがいもを炒め、水を入れて煮る。
5　煮えたら、たらを入れ、調味する。
6　ルーを入れ、弱火で煮込む。
7　牛乳・溶いた脱脂粉乳・豆乳を入れる。
8　ブロッコリーを入れる。

給食室の様子

ホワイトルーを作ります

野菜を切ります

キャベツを下ゆでします

野菜ソテーを作ります

たらのクリーム煮を作ります

横浜市立今井小学校の給食

2019年 11月

●献立名●

ごはん　牛乳　煮魚　だいずの磯煮　沢煮椀

沢煮椀		
材料名	切り方	1人分(g)
豚肉(細)		9
みずな	2㎝	10
にんじん	せん	10
ごぼう	ささがき	10
ねぎ	斜め	10
えのきたけ	3cm	7
しょうが		0.3
しょうゆ		1.5
塩		0.8
でんぷん		0.5
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　みずな・ねぎ・にんじん・ごぼう えのきたけを切り、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　煮えたら調味し、水溶きでんぷんを入れ、えのきたけ・ねぎを入れる。
7　しょうが汁・みずなを入れる。

給食室の様子

横浜市立今井小学校の給食

9月

●献立名●

黒パン　牛乳　米粉シチュー　ひじきサラダ　ミックスフルーツ

給食室の様子

材料名	切り方	1人分(g)
鶏肉		20
じゃがいも	2cm角	50
たまねぎ	2cm角	50
にんじん	8mmいちょう	15
さやいんげん	2cm	5
しめじ	ほぐす	4
米油		0.7
牛乳		30
豆乳		20
塩		0.9
こしょう		0.02
米粉		3.5
水		15

米粉シチューの作り方

1　さやいんげんを切り、下ゆでする。
2　にんじん・たまねぎ・じゃがいもを切る。
3　しめじをほぐす。
4　油を熱し、鶏肉・たまねぎ・にんじん・じゃがいもを炒め、水を入れて煮る。
5　煮えたら、しめじ・牛乳・豆乳を入れ調味し、水で溶いた米粉を入れる。
6　さやいんげんを入れる。

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

2015

６月１日（月）　　横浜市立今井小学校

【献立名】
- チーズパン
- 牛乳
- スパゲティ
  ミートソース
- わかめサラダ