横浜市立岩崎小学校の給食

2025年度（令和7年度）

5月

はいがパン　牛乳　カレービーンズシチュー　キャベツサラダ　チーズ

カレービーンズシチュー		
材料名	切り方	1人分ｇ
豚肉		25
だいず		17
じゃがいも	1ｃｍ角	45
たまねぎ	1ｃｍ角	55
にんじん	8ｍｍ角	15
にんにく	みじん	0.2
米油		0.7
◆小麦粉		2
◆マーガリン		2
◆カレー粉		0.8
トマトケチャップ		1
中濃ソース		2
しょうゆ		0.9
食塩		0.8
水		40

（給食室での作り方を紹介します）

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。

じゃがいもの芽を
取り除きます

豚肉が届き、重量
を確認しています

にんじん・たまねぎの
皮をむきます

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

クラスごとに
牛乳を詰め
替えます

機械や包丁を使い
野菜を切ります

キャベツサラダ
を作ります

カレービーンズ
シチューを
作ります

別鍋でアレルギー
除去食を作ります

横浜市立

2024年度（令和6年度）

岩崎小学校

12月 December の給食

はいがごはん　牛乳
ツナそぼろ
五目豆
みそ汁

五目豆		
材料	切り方	1人分ｇ
だいず		10
鶏肉（小角）		8
にんじん	1ｃｍ角	8
ごぼう	1ｃｍ角	8
こんにゃく	1ｃｍ角	8
しょうゆ		2
砂糖		0.5
みりん		0.5
削り節・水		15

作り方	※給食室での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	だしをとる。
3	こんにゃくを切り、下ゆでする。
4	にんじん・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
5	だし汁に鶏肉を入れ、ごぼう・にんじん・こんにゃく・調味料を入れる。
6	煮えたら、だいずを入れ煮含める。

クラスごとに
牛乳を詰め替えます

機械や包丁を使い
野菜を切ります

だいずを
ゆでます

ツナそぼろを
作ります

五目豆を作ります

みそ汁を作ります

2023年（令和5年）

横浜市立岩崎小学校の給食

6月

はいがパン　ぎゅうにゅう
チリコンカーン
アスパラガスのソテー

●チリコンカーン		ワイン（赤）	0.5
だいず	17	塩	0.6
豚肉（ひき）	15	こしょう	0.02
たまねぎ	55	チリパウダー	0.2
トマト（缶）	35	水	15
にんじん	15	●アスパラガスのソテー	
にんにく	0.2	ベーコン	2
マカロニ（シェル）	6	アスパラガス	20
米油	0.7	スイートコーン	15
小麦粉	2	にんじん	5
トマトケチャップ	5	米油	0.3
中濃ソース	2	塩	0.15
しょうゆ	1	こしょう	0.01

※給食室での作り方を紹介しています。

チリコンカーン

1　だいずをやわらかくゆでる。
2　トマト缶（カット）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、豚肉を炒める。
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て調味し、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。

アスパラガスのソテー

1　スイートコーン（ホール）をザルにあける。
2　アスパラガスを切り、下ゆでする。
3　にんじんを切る。
4　油を熱し、ベーコンを入れ炒める。
5　にんじん・コーン・アスパラガスを入れて炒め、調味する。

給食室をのぞいてみよう

野菜は流水で3回洗います

たまねぎ、にんじんの皮をむきます

アスパラガスを下ゆでします

だいずをゆでます

クラスごとに、牛乳とパンを詰め替えます

チリコンカーンを作ります

アスパラガスのソテーを作ります

2022年

横浜市立岩崎小学校の給食

献立名

麦ごはん
牛乳
ゴーヤチャンプルー
すまし汁
かつおの油みそ

かつおの油みその作り方

（給食室での作り方です）

材料名	切り方	1人分(g)
かつお(角)		25
しょうが	みじん	0.2
米油		1.2
含蜜糖		1
砂糖		0.8
赤色辛みそ		3.8
みりん		0.8
酒		0.8
水		3

1　しょうがを切る。
2　かつおをゆでる。
3　油を熱し、かつおを入れる。
4　水を入れ、ほぐしながら炒める。
5　調味料を入れ、さらに炒りつける。
6　しょうがを入れる。

給食室をのぞいてみよう

野菜は流水で3回洗います

機械や包丁を使い、材料を切ります

削り節をから炒りします

小町ふを水につけてもどします

卵を1個ずつ確認しながら割ります

昆布・削り節でだしをとります

ゴーヤチャンプルーを作ります

かつおの油みそを作ります

すまし汁を作ります

横浜市立岩崎小学校の給食

2021年 11月

献立名

はいがごはん　牛乳　麻婆豆腐　中華あえ　オレンジゼリー

中華あえ		
材料名	切り方	1人分(g)
もやし		45
にんじん	せん	5
サラダ用こんにゃく		10
ごま（白）		2
しょうゆ		3.5
砂糖		1.2
酢		2.2
塩		0.1
ごま油		0.2

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　にんじんを切る。
2　にんじん・もやしを下ゆでする。
3　ごまを切る。
4　調味料を煮立て、サラダ用こんにゃく・にんじん・もやしを入れる。
5　ごま・ごま油を入れる。

給食室(きゅうしょくしつ)をのぞいてみよう

豆腐が納品されたら、別の容器に移し替えて調理室内に運びます

野菜は流水で3回洗います

調味料を量っておきます

麻婆豆腐を作ります

中華あえを作ります

横浜市立岩崎小学校の給食

2020年 11月

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	1ｃｍ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

フードカッターで
しょうがを切ります

豆腐を切ります

調味料を
量っておきます

もやしを下ゆでします

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。

麻婆豆腐を作ります

横浜市立岩崎小学校の給食

2019年 10月

●献立名●

麦ごはん　牛乳　ふくめ煮　おひたし　ふりかけ

ふくめ煮		
材料名	切り方	1人分(g)
うずら卵（缶）		20
鶏肉		15
◆いか（短冊）		15
◆酒		1.5
凍り豆腐		5
さといも	乱	40
にんじん	1ｃｍいちょう	20
こんにゃく	1.5ｃｍ角	25
しょうゆ		5
砂糖		2
みりん		2
酒		1
塩		0.3
削り節・水		30

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　うずら卵缶をザルにあける。
3　こんにゃくを切り、下ゆでする。
4　にんじん・さといもを切り、
　さといもは下ゆでする。
5　いかを解凍し、酒につける。
6　凍り豆腐をもどし、しぼる。
7　だし汁を煮立て、鶏肉・こんにゃく・
　にんじんを入れ、調味し、煮る。
8　さといも・いか・凍り豆腐を入れる。
9　うずら卵を入れて煮含める。

横浜市立岩崎小学校の給食

11月 2018

●献立名●

ごはん　牛乳　凍り豆腐のそぼろ煮　豚汁　焼きのり

給食室の様子

材料名	切り方	1人分(g)
豚肉(ひき)		15
凍り豆腐		10
たまねぎ	1cm角	30
こまつな	2cm	10
にんじん	せん	8
ごま(白)	切る	1
米油		0.5
しょうゆ		3
砂糖		1.5
みりん		1
塩		0.2
でんぷん		1
削り節・水		20

凍り豆腐のそぼろ煮の作り方

1　だしをとる。
2　こまつなを切り、ゆでる。
3　にんじん・たまねぎを切る。
4　ごまを切る。
5　凍り豆腐をもどし、しぼる。
6　油を熱し、豚肉・にんじん・たまねぎを炒め、調味料・だし汁を入れ煮る。
7　にんじんが煮えたら、凍り豆腐を入れる。
8　煮えたら、水溶きでんぷんを入れ、こまつな・ごまを入れる。

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

１１月　２日（月）

横浜市立岩崎小学校の給食　　Ｆブロック

【献立名】
- はいがごはん
- 牛乳
- ツナそぼろ
- みそ汁
- 大学いも

ツナそぼろの作り方

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
まぐろ油漬(フレーク)		20
まぐろ水煮(フレーク)		10
凍り豆腐(細)		2
にんじん	みじん	10
しょうが	みじん	0.4
しょうゆ		2
砂糖		1.5
みりん		0.9
酒		0.9

作り方

1　まぐろ油漬をザルにあけ、まぐろ水煮は別容器にあける。（汁も使用する）
2　にんじん・しょうがを切る。
3　凍り豆腐をもどし、しぼる。
4　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・油漬・凍り豆腐を入れ、汁がなくなるまで炒りつける。