横浜市立勝田小学校の給食

2025年度（令和7年度）

はいがごはん　牛乳　親子丼の具　みそ汁　あまなつみかん

5月

親子丼の具		
材料名	切り方	1人分g
鶏卵		40
鶏肉		20
凍り豆腐（細）		3
たまねぎ	うす	40
にんじん	5mmいちょう	10
しょうゆ		2.8
砂糖		1.3
みりん		0.8
食塩		0.3
削り節・水		5

（給食室での作り方を紹介します）

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。

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

卵を1個ずつ確認しながら割ります

親子丼の具を作ります

みそ汁を作ります

こまつなを下ゆでします

横浜市立

2024年度（令和6年度）

勝田小学校

10月 October の給食

ごはん　牛乳
ハンバーグ和風ソース
ごぼうの甘辛揚げ
すまし汁
●学校独自の献立です

ごぼうの甘辛揚げ		
材料	切り方	1人分g
ごぼう	ななめうす	25
でんぷん		1
ごま（白）		2
米油		1
しょうゆ		1.5
砂糖		1
みりん		1
水		4

作り方	※給食室での作り方を紹介しています。
1	ごぼうを切り、水につける。
2	たれを作る。
3	ごまを炒る。
4	ごぼうにでんぷんをまぶし、油の温度160℃で揚げる。
5	ごぼうにたれ・ごまをからめて配食する。

野菜は流水で3回洗います

昆布・削り節でだしをとります

和風ソースを作ります

スチームコンベクションオーブンでハンバーグを焼きます

甘辛たれを作ります

すまし汁を作ります

ごぼうを揚げます

2023年（令和5年）

横浜市立勝田小学校の給食

6月

ごはん　ぎゅうにゅう
ジャガマーボー
ちゅうかスープ　ふりかけ

●ジャガマーボー		●中華スープ	
豚肉（ひき）	15	鶏卵	25
乾燥大豆（粒）	2	木綿豆腐	20
じゃがいも	60	たまねぎ	10
たまねぎ	30	スイートコーン	10
にんじん	10	こまつな	9
ピーマン	5	しょうゆ	1
赤ピーマン	3	酒	0.5
しょうが	0.4	塩	0.8
にんにく	0.2	こしょう	0.02
米油	0.7	ごま油	0.2
トマトケチャップ	1	でんぷん	1
しょうゆ	3.3	チキンブイヨン	20
砂糖	0.5	水	90
淡色辛みそ	3	●ふりかけ	
トウバンジャン	0.2	ちりめんじゃこ	3
でんぷん	1	ごま（白）	2
水	15	ごま油	0.3
		塩	0.1

給食室をのぞいてみよう

たまねぎ、にんじんの皮をむきます

じゃがいもの皮は機械でむきます

卵を1個ずつ確認しながら割ります

ジャガマーボーを作ります

中華スープを作ります

ふりかけを作ります

※給食室での作り方を紹介しています。

ジャガマーボー

1　ピーマンを切り、ゆでる。
2　たまねぎ・にんじん・赤ピーマン・じゃがいも・しょうが・にんにくを切る。
3　乾燥大豆をもどす。
4　釜に油を入れ、弱火でにんにく・しょうがを炒め、トウバンジャンを炒める。
5　ひき肉・たまねぎ・にんじん・じゃがいも・赤ピーマン・乾燥大豆を炒める。
6　水を加えて煮る。
7　材料が煮えたら調味料を入れる。
8　水溶きでんぷんでとろみをつけ、ピーマンを入れる。

中華スープ

1　豆腐を切り、流水に通す。
2　チキンブイヨンを別容器にあける。
3　スイートコーン（ホール）をザルにあける。
4　こまつなを切り、下ゆでする。
5　たまねぎを切る。
6　鶏卵を割る。
7　水・チキンブイヨンにたまねぎを入れ、煮えたら豆腐・コーンを入れ、調味する。
8　水溶きでんぷんを入れる。
9　鶏卵をといて流し入れる。
１０　こまつな・ごま油を入れる。

ふりかけ

1　ちりめんじゃこを熱湯に通し、ごま油で炒める。
2　ごまを水でぬらし、塩を加えて炒る。
3　ちりめんじゃこを入れる。

横浜市立勝田小学校の給食

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)		50
凍り豆腐		5
でんぷん		6
揚げ油（米油）		
しょうが		0.9
ごま（白）		3
しょうゆ		2.1
砂糖		1.5
甘みそ		5
酒		1
水		18

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。

給食室をのぞいてみよう

しょうがの皮をむきます

野菜は流水で3回洗います

凍り豆腐・かつおにでんぷんをまぶし、油で揚げます

即席漬を作ります

かつおのごまみそあえを作ります

沢煮椀を作ります

横浜市立勝田小学校の給食

2021年 10月

献立名

麦ごはん　牛乳　豆じゃが　おひたし

豆じゃが		
材料名	切り方	1人分(g)
だいず(水煮)		13
豚肉		20
じゃがいも	２ｃｍ角	65
たまねぎ	くし	55
にんじん	乱	20
しらたき	３ｃｍ	30
米油		0.7
しょうゆ		6.3
砂糖		2
みりん		1
塩		0.2
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　だいずを別容器にあける。
2　しらたきを切り、下ゆでする。
3　にんじん・たまねぎ・じゃがいもを切る。
4　油を熱し、1/3量のたまねぎ・豚肉を炒め、にんじん・じゃがいも・しらたき・残りのたまねぎを入れ、炒める。
5　調味料を加えてさらに炒め、水・だいずを加え、煮くずれないように弱火で煮込む。

給食室をのぞいてみよう

にんじん・たまねぎの皮をむきます

ちりめんじゃこを熱湯に通します

おひたしを作ります

豚肉に骨などが入っていないか、検品しています

豆じゃがを作ります

2020年

横浜市立勝田小学校の給食

10月

献立名　麦ごはん　牛乳　煮魚　ぶどう豆　豚汁

豚汁		
材料名	切り方	1人分(g)
木綿豆腐	1ｃｍ角	20
豚肉		10
油揚げ	短冊	5
だいこん	５ｍｍいちょう	10
にんじん	3mmいちょう	10
ねぎ	小口	10
こまつな	２ｃｍ	9
ごぼう	ささがき	8
こんにゃく	短冊	5
淡色辛みそ		6
赤色辛みそ		2
削り節・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　だしをとる。
2　豆腐を切り、流水に通す。
3　油揚げを油抜きし、切る。
4　こんにゃくを切り、下ゆでする。
5　こまつなを切り、下ゆでする。
6　ねぎ･にんじん･だいこん・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
7　だし汁に豚肉を入れ、アクをとりながら煮る。
8　ごぼう・だいこん･にんじん・こんにゃくを入れ煮る。
9　煮えたら油揚げ・豆腐・みそ・ねぎを入れる。
１０　こまつなを入れる。

給食室の様子

野菜を切ります

削り節で
だしをとります

下ゆでしたこまつなを
流水で冷まします

豚汁を
作ります

回転釜で
さばを煮ます

2019年

横浜市立勝田小学校の給食

6月

●献立名●

ごはん　牛乳　チンジャオロースー　スーラータン

スーラータン		
材料名	切り方	1人分(g)
鶏卵		25
豚肉		5
もやし		25
たまねぎ	うす	20
にんじん	せん	7
糸寒天		0.3
しょうゆ		1.8
酢		2
塩		0.8
こしょう		0.02
ラー油		0.05
でんぷん		0.8
チキンブイヨン		15
水		95

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　チキンブイヨンを別容器にあける。
2　にんじん・たまねぎを切る。
3　糸寒天を洗い、しぼる。
4　鶏卵を割る。
5　水に豚肉を入れ、アクをとりながら煮る。
6　チキンブイヨン・にんじん・たまねぎ・もやしを入れる。
7　煮えたら調味し、水溶きでんぷんを入れる。
8　鶏卵をといて流し入れる。
9　糸寒天を入れ、酢・ラー油を入れる。

横浜市立勝田小学校の給食

5月

●献立名●

はいがごはん　ベイスターズ青星寮(せいせいりょう)カレー　ごま酢あえ　プルーンはっこう乳

給食室の様子

材料名	切り方	1人分(g)
豚肉(厚)		40
たまねぎ	うす	70
にんじん	乱	25
しょうが	みじん	0.2
にんにく	みじん	0.1
米油		0.7
◆小麦粉		8
◆マーガリン		7
◆カレー粉		1.1
トマトケチャップ		1.5
中濃ソース		2
ウスターソース		2
しょうゆ		0.5
砂糖		0.2
ワイン(赤)		2
塩		1
クミン(パウダー)		0.3
チキンブイヨン		10
水		80

ベイスターズ青星寮カレーの作り方

1　チキンブイヨンを別容器にあける。
2　たまねぎ・にんじん・にんにく・しょうがを切る。
3　カレールーを作る。
4　釜に油を入れ、たまねぎをあめ色になるまで炒める。
5　釜に油を入れ、弱火でしょうが・にんにくを炒め、豚肉と1/3量のカレー粉・少量の塩を加えて炒める。
6　にんじんを入れ、さらに炒め、水・チキンブイヨン・炒めたたまねぎを入れて煮込む。
7　煮えたら調味料を入れる。
8　ルーを入れて弱火で煮込む。

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。

６月６日（月）

横浜市立勝田小学校の給食　　Ｂブロック

【献立名】
- ごはん
- 牛乳
- さばのみそ煮
- ごまじょうゆあえ
- けんちん汁

さばのみそ煮の作り方

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
さば		５０
しょうが	せん	１．２
しょうゆ		１
砂糖		３．５
白みそ		３
赤みそ		２
みりん		１．８
酒		１
水		１０

作り方

１　しょうがを切る。

２　調味料・水を煮立たせ、しょうが、さばを入れる。表面を平らにし、沸騰するまで強火で煮る。

３　煮汁が上がったら、落としぶたをし、釜を回転させながら中火～弱火で煮る。

４　煮えたら火を止め、冷ます。