横浜市立釜利谷南小学校の給食

2025年度（令和7年度）

麦ごはん　牛乳　回鍋肉　茎わかめスープ　アイスクリーム

5月

回鍋肉		
材料名	切り方	1人分ｇ
豚肉		30
しょうゆ		0.5
酒		0.5
キャベツ	３ｃｍ角	65
ねぎ	ななめ	10
赤ピーマン	１．５ｃｍ角	4
しょうが	みじん	0.2
にんにく	みじん	0.1
米油		0.7
◆しょうゆ		3
◆砂糖		0.9
◆赤色辛みそ		2
◆酒		1
◆テンメンジャン		1
トウバンジャン		0.2
でんぷん		1
水		2

豚肉が届き、重量・品温を確認します

野菜は流水で3回洗います

工場で炊いたごはんが届きます

（給食室での作り方を紹介します）

1　キャベツを切り、下ゆでする。
2　赤ピーマン・ねぎ・にんにく・しょうがを切る。
3　調味料を合わせておく。
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　豚肉を炒め、酒・しょうゆをふり入れる。
6　ねぎ・赤ピーマンを入れて炒め、合わせ調味料を入れる。
7　キャベツを入れ、水溶きでんぷんを入れる。

回鍋肉を作ります

茎わかめスープを作ります

横浜市立

2024年度（令和6年度）

釜利谷南小学校

6月 June の給食

丸パン
牛乳
コロッケ
ボイルドキャベツ
卵とトマトのスープ

卵とトマトのスープ		
材料	切り方	１人分ｇ
鶏卵		20
木綿豆腐	１ｃｍ角	10
豚肉		5
トマト	１．５ｃｍ角	20
たまねぎ	うす	10
こまつな	２ｃｍ	9
えのきたけ	２ｃｍ	5
しょうが		0.3
しょうゆ		0.8
酒		0.5
食塩		0.75
こしょう		0.02
でんぷん		1
チキンブイヨン		10
水		100

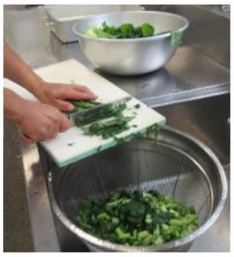
作り方	※給食室での作り方を紹介しています。
１	豆腐を切り、流水に通す。
２	チキンブイヨンを別容器にあける。
３	こまつなを切り、下ゆでする。
４	トマト・たまねぎ・えのきたけを切る。
５	しょうがをすり、汁にする。
６	鶏卵を割る。
７	水に豚肉を入れ、アクをとりながら煮る。
８	チキンブイヨン・たまねぎを入れ、煮えたらトマトを入れ調味し、豆腐・えのきたけ・水溶きでんぷんを入れる。
９	鶏卵をといて流し入れる。
１０	しょうが汁・こまつなを入れる。

朝8時半、
野菜が届きました

野菜は流水で
3回洗います

たまねぎの皮を
むきます

機械や包丁を
使い、野菜を
切ります



クラスごとに
牛乳を詰め替えます

卵を1個ずつ確認
しながら割ります

コロッケを揚げます

キャベツを
ゆでます

卵とトマトの
スープを作ります

2023年（令和5年）

横浜市立釜利谷南小学校の給食

7月

むぎごはん　ぎゅうにゅう
ツナそぼろ　じゃがいものいためもの
みそしる

●ツナそぼろ		米油	0.5
まぐろ油漬（フレ-	25	しょうゆ	0.3
まぐろ水煮（フレ-	15	塩	0.2
凍り豆腐（細）	2.5	こしょう	0.02
にんじん	15		
しょうが	0.5	●みそ汁	
しょうゆ	2	油揚げ	5
砂糖	1.5	たまねぎ	30
酒	1	オクラ	5
水	3	えのきたけ	5
		淡色辛みそ	5.5
●じゃがいもの炒め物		赤色辛みそ	2
じゃがいも	50	削り節・水	110
しらたき	10		

※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

たまねぎ、にんじんの皮をむきます

ツナそぼろ
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　水・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。

じゃがいもの炒め物
1　しらたきを切り、下ゆでする。
2　じゃがいもを切り、下ゆでする。
3　油を熱し、しらたきを炒め、じゃがいもを入れて炒め、調味料を入れる。

みそ汁
1　だしをとる。
2　油揚げを油抜きし、切る。
3　たまねぎ・オクラ・えのきたけを切る。
4　だし汁にたまねぎ・えのきたけを入れて煮る。
5　煮えたら、油揚げを入れ、みそを入れる。
6　オクラを入れる。

野菜は流水で3回洗います

削り節でだしをとります

油揚げを熱湯に通し油抜きします

みそ汁を作ります

じゃがいもの炒め物を作ります

ツナそぼろを作ります

2022年

横浜市立釜利谷南小学校の給食

献立名

麦ごはん
牛乳
チキンライスの具
野菜スープ
りんご

チキンライスの具の作り方

（給食室での作り方です）

材料名	切り方	1人分(g)
鶏肉		25
ワイン(白)		0.5
たまねぎ	みじん	45
にんじん	みじん	15
エリンギ	粗みじん	5
米油		0.7
トマトケチャップ		20
トマトピューレー		5
ウスターソース		1
塩		0.15
こしょう		0.01

1　にんじん・たまねぎ・エリンギを切る。
2　油を熱し、鶏肉を入れ、ワインをふり入れ炒める。
3　たまねぎ・にんじんを入れてよく炒め、エリンギを入れ、調味し、よく煮込む。

給食室をのぞいてみよう

果物・野菜は流水で3回洗います

りんごの皮をむき、1/8に切ります

たまねぎの皮をむきます

機械や包丁を使い、野菜を切ります

野菜スープを作ります

チキンライスの具を作り、クラスごとの食缶に秤で量って配食します

横浜市立釜利谷南小学校の給食

2021年 7月

献立名

ごはん　牛乳　肉じゃが　きゅうりの梅肉あえ　だいずとじゃこの炒り煮

きゅうりの梅肉あえ		
材料名	切り方	1人分(g)
きゅうり	4ｍｍ輪	50
梅干し(ペースト)		1.5
◆しょうゆ		0.3
◆みりん		0.3
塩		0.05

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　しょうゆ・みりんをひと煮立ちさせる。

2　きゅうりを切り、加熱処理する。

※加熱処理とは･･･湯の温度85℃以上で30秒以上ゆでること。

3　梅干し（ペースト）を調味料でのばす。

4　配食直前にきゅうりの水をきり、塩をふり、調味料であえる。

給食室(きゅうしょくしつ)をのぞいてみよう

にんじんの皮をむきます

じゃがいもの芽を取り除きます

つきこんにゃくを下ゆでします

きゅうりを加熱処理し流水で冷まします

きゅうりの梅肉あえを作ります
クラスごとの食缶に秤で量って配食します

だいずとじゃこの炒り煮を作ります

肉じゃがを作ります

2020年

横浜市立釜利谷南小学校の給食

8月

献立名　豚丼（ごはん）　牛乳　からしじょうゆあえ

豚丼の具		
材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		50
にんじん	せん	15
しめじ		7
しょうが	みじん	0.3
しらたき	３ｃｍ	35
米油		0.7
しょうゆ		5
砂糖		1.6
みりん		1.5
酒		1.5
からしじょうゆあえ		
材料名	切り方	1人分(g)
もやし		45
こまつな	2 cm	9
しょうゆ		1.5
からし		0.03
塩		0.1

給食室の様子

包丁や野菜裁断機を使って野菜を切ります

こまつな・もやしをゆでます
必ず温度計で温度を確認します

回転釜で豚丼の具を作ります

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）

●豚丼の具の作り方

1　しらたきを切り、下ゆでする。
2　しめじはほぐし、にんじん・しょうがを切る。
3　釜に油を入れ、弱火でしょうがを炒め、にんじん・しらたき・豚肉を入れ、よく炒める。
4　しめじ・調味料を入れて煮る。（汁が少し残る程度）

●からしじょうゆあえの作り方

1　こまつなを切り、ゆでる。
2　もやしをゆでる。
3　からしじょうゆを作る。
4　配食直前に野菜の水をきり、塩をふり、からしじょうゆであえる。

横浜市立釜利谷南小学校の給食

2019年
4月

●献立名●

ごはん　牛乳　肉じゃが　おひたし

肉じゃが		
材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		25
じゃがいも	2cm角	65
たまねぎ	くし	55
にんじん	乱	15
しらたき	3cm	30
米油		0.7
しょうゆ		6.5
砂糖		2.5
みりん		1.2
酒		1.5
塩		0.1
水		5

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　しらたきを切り、下ゆでする。
2　にんじん・たまねぎ・じゃがいもを切る。
3　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。
4　調味料を加えてさらに炒め、水を加え煮くずれないように弱火で煮込む。

横浜市立釜利谷南小学校の給食

4月

●献立名●

麦ごはん　牛乳　鶏ごぼうごはんの具　さわらのあんかけ　すまし汁

給食室の様子

材料名	切り方	1人分(g)
さわら		50
でんぷん		3
揚げ油（米油）		
◆しょうゆ		3
◆砂糖		2.3
◆みりん		1
◆でんぷん		0.3
◆水		10

さわらのあんかけの作り方

1　たれを作る。
2　さわらにでんぷんをまぶし、
　油の温度160℃で揚げる。
3　さわらが熱いうちにたれをからめる。

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

１１月１５日（火）

横浜市立釜利谷南小学校の給食　　Ｈブロック

【献立名】
- ひじきごはん
  （はいがごはん）
- 牛乳
- 煮魚
- けんちん汁

ひじきごはんの具の作り方

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
油揚げ	せん	５
凍り豆腐（細）		３
にんじん	せん	１０
ひじき		２
ごま（白）	切る	２
米油		０．５
しょうゆ		３．５
砂糖		１
みりん		１．２
削り節（薄）		０．２
水		１０

作り方

1　だしをとる。
2　ひじきをもどし、水をきる。
3　油揚げを油抜きし、切る。
4　にんじんを切る。
5　ごまを切る。
6　凍り豆腐をもどし、しぼる。
7　油を熱し、ひじき・にんじんを炒め、調味料・だし汁・油揚げ・凍り豆腐を入れ煮含める。（汁が少し残る程度）
8　ごまを入れる。