横浜市立川和東小学校の給食

2025年度（令和7年度）

4月

麦ごはん　牛乳　ツナそぼろ　豚汁

ツナそぼろ		
材料名	切り方	1人分g
まぐろ油漬(ﾌﾚｰｸ)		45
まぐろ水煮(ﾌﾚｰｸ)		10
にんじん	みじん	15
しょうが	みじん	0.5
しょうゆ		1.2
砂糖		1.3
みりん		0.3
酒		1

（給食室での作り方を紹介します）

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　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・油漬を入れ、汁がなくなるまで炒りつける。

横浜市立

2024年度（令和6年度）

川和東小学校

4月 April の給食

ごはん
牛乳
肉じゃが
からしじょうゆあえ

肉じゃが		
材料	切り方	１人分ｇ
豚肉		35
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		5.5
砂糖		2.5
みりん		1
酒		1.5
食塩		0.1
水		5

作り方　※給食室での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。

野菜は流水で
3回洗います

こまつな・もやしを
ゆでて、流水で
冷まします

肉じゃがを作ります

からしじょうゆあえを
作ります

2023年（令和5年）

横浜市立川和東小学校の給食

4月

むぎごはん　ぎゅうにゅう ツナそぼろ ぶたじる			
●ツナそぼろ		●豚汁	
まぐろ油漬（フレーク）	45	木綿豆腐	20
まぐろ水煮（フレーク）	10	豚肉	10
にんじん	15	じゃがいも	20
しょうが	0.5	だいこん	10
しょうゆ	1.5	にんじん	8
砂糖	1.3	ねぎ	6
みりん	0.3	こまつな	6
酒	1	ごぼう	5
		こんにゃく	10
		淡色辛みそ	6.5
		赤色辛みそ	2
		削り節・水	110

※給食室での作り方を紹介しています。

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　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・油漬を入れ、汁がなくなるまで炒りつける。

豚汁

1　だしをとる。
2　豆腐を切り、流水に通す。
3　こんにゃくを切り、下ゆでする。
4　こまつなを切り、下ゆでする。
5　ねぎ･にんじん･だいこん・じゃがいも・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
6　だし汁に豚肉を入れ、アクをとりながら煮る。
7　ごぼう・だいこん･にんじん・じゃがいも・こんにゃくを入れ煮る。
8　煮えたら豆腐・みそ・ねぎを入れる。
9　こまつなを入れる。

給食室をのぞいてみよう

機械や包丁を使い、材料を切ります

削り節でだしをとります

ツナそぼろを作ります

クラスごとの食缶に秤で量って配食します

豚汁を作ります

横浜市立川和東小学校の給食

4 April

献立名

ごはん
牛乳
肉じゃが
おひたし

肉じゃがの作り方

（給食室での作り方です）

材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		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		5.5
砂糖		2.5
みりん		1
酒		1.5
塩		0.1
水		5

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。

給食室をのぞいてみよう

たまねぎ57kgの皮をむきます

じゃがいも70kgの芽を取り除きます

キャベツをゆで、流水で冷まします

おひたしを作ります

肉じゃがを作ります

横浜市立川和東小学校の給食

2021年 11月

献立名

ごはん　牛乳　さばのみそ煮　ごまじょうゆあえ　すまし汁

すまし汁		
材料名	切り方	1人分(g)
うずら卵(缶)		18
ねぎ	小口	10
こまつな	２ｃｍ	9
えのきたけ	２ｃｍ	5
しょうゆ		0.5
塩		0.8
削り節・だし昆布・水		120

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　うずら卵缶をザルにあける。
3　こまつなを切り、下ゆでする。
4　えのきたけ・ねぎを切る。
5　だし汁に、えのきたけを入れる。
6　うずら卵を入れ、煮えたら調味する。
7　ねぎを入れる。
8　こまつなを入れる。

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

昆布・削り節でだしをとります

さばのみそ煮を作ります

キャベツを下ゆでします

ごまじょうゆあえを作ります

すまし汁を作ります

2020年

横浜市立川和東小学校の給食

献立名　はいが食パン　牛乳　チリコンカーン　わかめサラダ　グレープゼリー

チリコンカーン		
材料名	切り方	1人分(g)
豚肉（ひき）		20
だいず		17
たまねぎ	1.5ｃｍ角	50
カットトマト（缶）		35
にんじん	1cm角	15
パセリ	みじん	0.3
にんにく	みじん	0.1
マカロニ(シェル)		10
米油		0.7
小麦粉		2
トマトケチャップ		3
中濃ソース		2.5
しょうゆ		1
ワイン(赤)		1.5
塩		0.5
こしょう		0.02
チリパウダー		0.25
水		10

給食室の様子

だいずをゆでます

材料を切ります

小麦粉を
から炒りします

マカロニを
ゆでます

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　だいずをやわらかくゆでる。
2　カットトマト缶を汁ごと別容器にあける。
3　パセリ・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、よく炒め水を加えて煮る。
8　煮えたらカットトマトを入れ調味し、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。
１０　パセリを入れる。

チリコンカーン
を作ります

2019年

横浜市立川和東小学校の給食

5月

●献立名●

麦ごはん　牛乳　回鍋肉　中華スープ　いちごゼリー

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
ピーマン	1.5cm角	7
赤ピーマン	1.5cm角	5
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		4
◆砂糖		1.1
◆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

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　キャベツを切り、下ゆでする。
2　ピーマン・赤ピーマン・ねぎ・にんにく・しょうがを切る。
3　◆の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・ピーマン・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。

横浜市立川和東小学校の給食

5月

●献立名●

ごはん　牛乳　五目ずしの具　鶏肉の甘辛煮　すまし汁

回転釜で五目ずしの具を作っているところ

材料名	切り方	1人分(g)
油揚げ	せん	8
凍り豆腐(細)		1
にんじん	せん	10
さやいんげん	ななめ	3
かんぴょう	1cm	3
炒りごま(白)	切る	2
しょうゆ		3
砂糖		2.2
酢		2
みりん		1
塩		0.3
水		10

五目ずしの具の作り方

1　かんぴょうをもどし、切る。
2　油揚げを油抜きし、切る。
3　さやいんげんを切り、ゆでる。
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　酢を除く調味料と水を煮立たせ、
　にんじん・かんぴょう・油揚げ・凍り豆腐を
　入れて煮る。(汁が少し残る程度)
8　酢・さやいんげん・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。

１０月３日（月）

横浜市立川和東小学校の給食　　Ｄブロック

【献立名】
- はいがごはん
- 牛乳
- ツナそぼろ
- ひじきの炒め煮
- 豚汁

ひじきの炒め煮の作り方

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
凍り豆腐（角）		３
にんじん	せん	１０
ひじき		２
米白絞油		０．５
しょうゆ		２．５
砂糖		１
みりん		０．８
酒		０．５
削り節（薄）		０．２
水		１０

作り方

1　ひじきをもどし、水を切る。
2　だしをとる。
3　にんじんを切る。
4　凍り豆腐をもどし、しぼる。
5　油を熱し、ひじき・にんじんを炒め、だし汁・調味料・凍り豆腐を入れ煮含める。