横浜市立並木中央小学校の給食

2025年度（令和7年度）

5月

ごはん　牛乳　豚肉のごままぶし　呉汁

豚肉のごままぶし		
材料名	切り方	1人分ｇ
豚肉		40
にんじん	せん	15
ごぼう	ささがき	10
しょうが	みじん	1.2
つきこんにゃく	３ｃｍ	10
炒りごま（白）		5
しょうゆ		4.5
砂糖		2
みりん		1
酒		2

（給食室での作り方を紹介します）

1　つきこんにゃくを切り、下ゆでする。

2　にんじん・しょうが・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。

3　ごまを切る。

4　調味料を煮立たせ、しょうが・豚肉を入れてほぐし、つきこんにゃく・ごぼう･にんじんを入れ､汁がなくなるまで炒りつける。

5　ごまを入れる。

野菜は流水で3回洗います

だいずをゆで、ミキサーですりつぶします

クラスごとに牛乳を詰め替えます

機械や包丁を使い材料を切ります

呉汁を作ります

豚肉のごままぶしを作ります

こまつなを下ゆでします

横浜市立

並木中央小学校

2024年度（令和6年度）

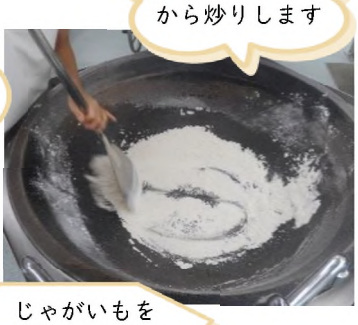
November 11月 の給食

食パン　牛乳
チリコンカーン
じゃがいものソテー
みかん

チリコンカーン		
材料	切り方	1人分g
豚肉（ひき）		25
だいず		17
たまねぎ	1cm角	50
カットトマト（缶）		30
にんじん	1cm角	15
にんにく	みじん	0.3
マカロニ（シェル）		8
米油		0.7
小麦粉		1.5
トマトケチャップ		5
中濃ソース		2
しょうゆ		1
ワイン（赤）		0.5
食塩		0.4
こしょう		0.02
チリパウダー		0.2
水		12

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	カットトマト缶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、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	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。

じゃがいもの芽を取り除きます



小麦粉をから炒りします

機械や包丁を使い野菜を切ります

だいずをゆでます

じゃがいもを下ゆでします

チリコンカーンを作ります

じゃがいものソテーを作り、クラスごとの食缶に配食します

2023年（令和5年）

横浜市立並木中央小学校の給食

12 月

ぶどうパン　ぎゅうにゅう
とりにくとこまつなのスパゲティ
かぶのスープに　みかん

●鶏肉とこまつなのスパゲティ		●かぶのスープ煮	
スパゲティ	30	じゃがいも	20
鶏肉	25	かぶ	25
ワイン（白）	1	たまねぎ	10
たまねぎ	45	スイートコーン	5
こまつな	13	塩	0.32
しめじ	5	黒こしょう	0.01
にんにく	0.5	チキンブイヨン	10
オリーブ油	0.7	水	25
しょうゆ	1.8		
塩	0.5	●みかん	1 個
黒こしょう	0.02		

※給食室での作り方を紹介しています。

鶏肉とこまつなのスパゲティ

1　こまつなを切り、ゆでる。
2　たまねぎ・にんにくを切る。
3　しめじをほぐす。
4　釜にオリーブ油を入れ、弱火でにんにくを炒め、鶏肉を炒めながらワインをふり入れる。
5　たまねぎ・しめじを炒め、調味する。
6　スパゲティをかためにゆでる。
7　スパゲティを入れる。
8　こまつなを入れる。

かぶのスープ煮

1　チキンブイヨンを別容器にあける。
2　スイートコーン（ホール）をザルにあける。
3　かぶ・たまねぎ・じゃがいもを切る。
4　水・チキンブイヨンを煮立たせ、たまねぎ・じゃがいもを入れ、調味する。
5　かぶ・コーンを入れて煮る。

たまねぎの皮をむきます

機械や包丁を使い、材料を切ります

鶏肉とこまつなのスパゲティを作ります

かぶのスープ煮を作ります

スパゲティをゆでます

2022年

横浜市立並木中央小学校の給食

献立名

ごはん
牛乳
ふくめ煮
おひたし
のりのつくだ煮

ふくめ煮の作り方

（給食室での作り方です）

材料名	切り方	1人分(g)
鶏肉(中角)		30
うずら卵（缶）		18
凍り豆腐		3
さといも	乱	35
ごぼう	小さめ乱	15
にんじん	小さめ乱	8
こんにゃく	２ｃｍ角	10
しょうゆ		5
砂糖		1.5
みりん		1.5
酒		1
塩		0.1
削り節・水		30

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　ごぼうを切り、水につける。
6　凍り豆腐をもどす。
7　だし汁を煮立て、鶏肉・こんにゃく・
　ごぼう・にんじんを入れ、調味し、
　凍り豆腐を入れ煮る。
8　さといもを入れる。
9　うずら卵を入れて煮含める。

給食室をのぞいてみよう

さといもの皮をむきます

機械や包丁を使い、
野菜を切ります

キャベツを
下ゆでします

缶切り機で
うずら卵缶を開けます

ふくめ煮を作ります

おひたしを作ります

さといもを
下ゆでします

横浜市立並木中央小学校の給食

2021年 12月

献立名

ぶどうパン　牛乳　スパゲティミートソース　かぶのスープ煮

スパゲティミートソース		
材料名	切り方	1人分(g)
スパゲティ		35
豚肉（ひき）		20
乾燥大豆(粒状)		2
たまねぎ	みじん	50
カットトマト(缶)		50
にんじん	みじん	20
エリンギ	粗みじん	5
セロリ	みじん	1.5
にんにく	みじん	0.2
オリーブ油		0.7
トマトケチャップ		10
中濃ソース		3
粉チーズ		2
ワイン(赤)		1
塩		0.6
こしょう		0.02

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　カットトマト缶を汁ごと別容器にあける。
2　乾燥大豆をもどす。
3　エリンギ・セロリ・にんじん・たまねぎ・にんにくを切る。
4　釜にオリーブ油を入れ、弱火でにんにく・セロリを炒め、ひき肉・たまねぎ・にんじんを入れてよく炒める。
5　乾燥大豆・エリンギ・カットトマト・調味料を入れてよく煮込む。
6　スパゲティをかためにゆでる。
7　ソースにスパゲティ・粉チーズを入れる。

給食室をのぞいてみよう

たまねぎの皮をむきます

じゃがいもの芽を取り除きます

スパゲティミートソースを作ります

スパゲティをゆでます

かぶのスープ煮を作ります

横浜市立並木中央小学校の給食

6月

●献立名●

麦ごはん　牛乳　ちくわのてり煮　凍り豆腐のそぼろ煮　みそ汁

給食室の様子

材料名	切り方	1人分(g)
ちくわ	1/6	34
しょうが	汁	0.2
しょうゆ		1.6
砂糖		1.3
みりん		0.5
酒		0.5
水		7

ちくわのてり煮の作り方

1　ちくわを1/3に切り、さらにななめに
　2つに切る。
2　しょうがをすり、汁にする。
3　しょうが汁・調味料・水を煮たたせ
　ちくわを煮含める。（一人2個）

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。

１月１５日（金）
横浜市立並木中央小学校の給食　Ｈブロック

【献立名】
- はいがごはん
- 牛乳
- さけそぼろ
- なます
- 白玉ぞう煮

給食の作り方です。参考にしてみてくださいね。

白玉ぞう煮の作り方

材料	切り方	一人分　g
しらたま(冷)		30
鶏肉		10
なると	2mm輪	5
さといも	1cm半月	20
だいこん	5mmいちょう	10
こまつな	2cm	9
しょうゆ		3
酒		1
塩		0.6
削り節(薄)		1
だし昆布・水		120

作り方

1　削り節・昆布でだしをとる。
2　こまつなを切り、下ゆでする。
3　だいこん・さといもを切る。
4　なるとを切る。
5　白玉だんごを別容器にあける。
6　白玉だんごをかためにゆで、水にさらす。
7　だし汁に鶏肉を入れアクをとり、だいこんを入れる。煮えたら、さといもを入れ調味しなると・白玉だんごを入れる。
8　こまつなを入れ、火を止める。