横浜市立並木第一小学校の給食

2025年度（令和7年度）

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

5月

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。

たまねぎ・にんじんの皮をむきます

カレールーを作ります

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

だいずをゆでます

カレービーンズシチューを作ります

キャベツサラダを作ります

クラスごとにパンを詰め替えます

横浜市立

並木第一小学校

2024年度（令和6年度）

9月 September の給食

ごはん　牛乳
かつおのごまみそあえ
きゅうりの梅肉あえ
すまし汁

かつおのごまみそあえ		
材料	切り方	1人分g
かつお（角）		45
凍り豆腐		5
でんぷん		5
揚げ油（米油）		
炒りごま（白）		3
◆しょうが		0.7
◆しょうゆ		1.8
◆砂糖		1.5
◆甘みそ		5
◆酒		1
◆水		18

作り方	※給食室での作り方を紹介しています。
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。

凍り豆腐にでんぷんをまぶして揚げます

かつおにでんぷんをまぶして揚げます

きゅうりの梅肉あえを作ります

別鍋でアレルギー除去食を作ります

かつおのごまみそあえを作りクラスごとの食缶に配食します

すまし汁を作ります

2023年（令和5年）

横浜市立並木第一小学校の給食

6月

ごはん　ぎゅうにゅう
チンジャオロースー
スーラータン

●チンジャオロースー		●スーラータン	
豚肉（細）	30	鶏卵	25
しょうゆ	1	豚肉	10
酒	0.5	もやし	20
じゃがいも	35	たまねぎ	20
たまねぎ	30	にんじん	10
ピーマン	20	しょうゆ	1.5
しょうが	0.5	酢	2.3
にんにく	0.1	塩	0.7
米油	0.7	こしょう	0.02
しょうゆ	1.8	ラー油	0.1
砂糖	0.3	でんぷん	0.8
塩	0.45	豚ガラスープ	15
こしょう	0.03	水	95
ごま油	0.3		
でんぷん	0.3		
水	0.4		

※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

たまねぎの皮をむきます

じゃがいもの芽を取り除きます

チンジャオロースー

1　ピーマンを切り、ゆでる。
2　たまねぎ・にんにく・しょうが・じゃがいもを切る。
3　釜に油を入れ、弱火でにんにく・しょうがを炒める。
4　豚肉を炒め、しょうゆ・酒をふり入れる。
5　たまねぎ・じゃがいもを入れて炒め、調味する。
6　ピーマンを入れ、水溶きでんぷんを入れる。
7　ごま油を入れる。

ピーマンをゆでます

スーラータン

1　豚ガラスープを別容器にあける。
2　にんじん・たまねぎを切る。
3　鶏卵を割る。
4　水に豚肉を入れ、アクをとりながら煮る。
5　豚ガラスープ・にんじん・たまねぎ・もやしを入れる。
6　煮えたら調味し、水溶きでんぷんを入れる。
7　鶏卵をといて流し入れる。
8　酢・ラー油を入れる。

機械や包丁を使い、野菜を切ります

卵を1個ずつ確認しながら割ります

チンジャオロースーを作ります

スーラータンを作ります

2022年

横浜市立並木第一小学校の給食

October 十十10

献立名

麦ごはん
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)
うずら卵（缶）		18
鶏肉		15
┌ いか（短冊）		10
└ 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		4.5
砂糖		2
みりん		1.5
酒		1
塩		0.3
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　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。

給食室をのぞいてみよう

さといもの皮をむきます

削り節でだしをとります

キャベツをゆでます

のりのつくだ煮を作ります

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

横浜市立並木第一小学校の給食

2021年 10月

献立名

黒パン　牛乳　さけのクリームシチュー　ひじきサラダ　グレープゼリー

さけのクリームシチュー		
材料名	切り方	1人分(g)
┌さけ(角)		30
└ワイン(白)		2
じゃがいも	1.5ｃｍ角	40
たまねぎ	2ｃｍ角	40
こまつな	2ｃｍ	9
にんにく	みじん	0.1
米油		0.7
┌小麦粉		2.5
└バター		2.5
牛乳		20
豆乳		20
脱脂粉乳		5
粉チーズ		2
塩		0.8
こしょう		0.02
水		40

給食室をのぞいてみよう

ひじきをゆでます

キャベツを加熱処理します

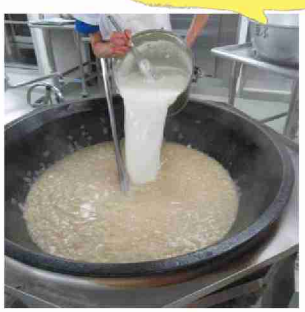
※加熱処理とは･･･湯の温度85℃以上で30秒以上ゆでること。

ホワイトルーを作ります

さけのクリームシチューを作ります

さけをゆでます

ひじきサラダを作ります



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）

1　こまつなを切り、下ゆでする。
2　じゃがいも・にんにく・たまねぎを切る。
3　ホワイトルーを作る。
4　さけをゆで、ワインにつける。
5　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る。
6　じゃがいもを入れさらに炒め、水を加える。
7　材料が煮えたら調味する。
8　ルーを入れ、牛乳・溶いた脱脂粉乳・豆乳を入れ弱火で煮込む。
9　さけ・粉チーズを入れる。
10 こまつなを入れる。

2020年

横浜市立並木第一小学校の給食

献立名　はいがパン　牛乳　チリコンカーン　キャベツサラダ

チリコンカーン		
材料名	切り方	1人分(g)
牛肉（ひき）		20
だいず		17
たまねぎ	1 cm角	35
トマト（缶）		30
にんじん	1 cm角	12
パセリ	みじん	0.8
にんにく	みじん	0.2
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		0.8
ワイン(赤)		1
塩		0.6
こしょう		0.02
チリパウダー		0.2
水		15

給食室の様子

野菜を
切ります

キャベツサラダを
作ります

だいずを
ゆでます

マカロニを
ゆでます

小麦粉をふり入れ
煮込みます

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　材料が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。

2019年

横浜市立並木第一小学校の給食

5月

●献立名●

ごはん　牛乳　あじフィレフライ　じゃがいもの炒め物　呉汁

じゃがいもの炒め物		
材料名	切り方	1人分(g)
じゃがいも	せん	55
しらたき	３ｃｍ	25
米油		0.5
しょうゆ		0.4
塩		0.4
こしょう		0.01

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　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。

給食室の様子

横浜市立並木第一小学校の給食

6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

給食室の様子

材料名	切り方	1人分(g)
だいず		6
ちりめんじゃこ		3
ごま（白）		2
米油		0.2
しょうゆ		0.7
砂糖		0.6
酒		1
水		0.8

だいずとじゃこの炒り煮の作り方

1　だいずをやわらかくゆでる。
2　ちりめんじゃこを熱湯に通し、
　弱火で、から炒りする。
3　油を熱し、だいずを炒め、調味料・
　水を入れる。
4　調味料が煮つまったら、ちりめん
　じゃこを入れ、混ぜ合わせる。
5　ごまを入れる。
　（やわらかめに仕上げる）

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。

2015

5月21日（木）　横浜市立並木第一小学校

【献立名】
- 麦ごはん
- 牛乳
- あじのたつた揚げ
- はま菜ちゃんたっぷり
  和風チャプチェ
- みそ汁