横浜市立並木第四小学校の給食

2025年度（令和7年度）

5月

ごはん　牛乳　かつおのごまみそあえ　磯香あえ　すまし汁

かつおのごまみそあえ		
材料名	切り方	1人分ｇ
かつお（角）		45
凍り豆腐		6
でんぷん		3
米粉		3
揚げ油（米油）		
炒りごま（白）		3
◆しょうが		0.9
◆しょうゆ		2.1
◆砂糖		1.5
◆甘みそ		5
◆酒		1
◆水		18

（給食室での作り方を紹介します）

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・米粉をまぶし、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。

こまつなを下ゆでします

豆腐を別容器に移し替えて、調理室内に運びます

昆布・削り節でだしをとります

きざみのりをから炒りします

キャベツをゆでます

かつおのごまみそあえを作ります

磯香あえを作ります

すまし汁を作ります

横浜市立

2024年度（令和6年度）

並木第四小学校

November 11月 の給食

はいがごはん
米粉ドライカレー
ごま酢あえ
プルーンはっこう乳

米粉ドライカレー		
材料	切り方	1人分g
豚肉（ひき）		30
乾燥大豆（粒状）		4
じゃがいも	1cm角	40
たまねぎ	みじん	55
にんじん	みじん	20
エリンギ	みじん	3
しょうが	みじん	0.2
にんにく	みじん	0.1
米油		0.7
米粉		1
カレー粉		0.7
中濃ソース		3
トマトケチャップ		3
しょうゆ		0.5
食塩		0.8
こしょう		0.02
水		25

作り方	※給食室での作り方を紹介しています。
1	乾燥大豆をもどす。
2	たまねぎ・にんじん・エリンギ・にんにく・しょうがを切る。
3	じゃがいもを切り、下ゆでする。
4	釜に油を入れ、弱火でしょうが・にんにくを炒め、ひき肉と1/3量のカレー粉・少量の塩を加えて炒める。
5	にんじん・たまねぎ・エリンギを入れ、さらに炒める。
6	乾燥大豆・じゃがいもを入れ、水を加えて煮こむ。
7	煮えたら調味する。
8	水で溶いた米粉を入れる。

機械や包丁を使い
野菜を切ります

にんじん・だいこん
を下ゆでします

じゃがいもを
下ゆでします

ごま酢あえを
作ります

米粉ドライカレーを
作ります

2023年（令和5年）

横浜市立並木第四小学校の給食

11月

むぎごはん　ぎゅうにゅう
ひじきごはんのぐ
メヒカリフライ　ごじる

●ひじきごはんの具		●メヒカリフライ	
油揚げ	5	メヒカリフライ	45
凍り豆腐（細）	3	揚げ油（米油）	
にんじん	10		
ひじき	2	●呉汁	
ごま（白）	2	だいず（水煮）	22
米油	0.5	だいこん	25
しょうゆ	3.5	ねぎ	10
砂糖	1.3	こまつな	9
みりん	0.5	ごぼう	8
削り節・水	10	にんじん	5
		淡色辛みそ	6
		赤色辛みそ	2
		削り節・水	115

※給食室での作り方を紹介しています。

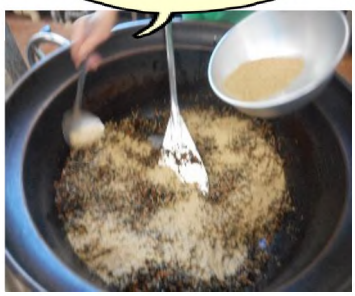
給食室をのぞいてみよう

削り節で
だしをとります

メヒカリフライを
揚げます

だいずを
ミキサーにかけて
すりつぶします

ひじきごはんの具を
作ります



呉汁を作ります

ひじきごはんの具

1　ひじきをもどし、水をきる。
2　だしをとる。
3　油揚げを油抜きし、切る。
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　油を熱し、ひじき・にんじんを炒め、調味料・だし・凍り豆腐・油揚げを入れ、煮含める。
8　ごまを入れる。

呉汁

1　だいずを別容器にあける。
2　だしをとる。
3　こまつなを切り、下ゆでする。
4　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。
5　だいずをミキサーですりつぶす。
6　だし汁にごぼう・にんじん・だいこんを入れ煮る。
7　煮えたらだいず・みそ・ねぎを入れる。
8　こまつなを入れる。

2022年

横浜市立並木第四小学校の給食

献立名

麦ごはん
牛乳
八宝菜
中華あえ
オレンジゼリー

中華あえの作り方

（給食室での作り方です）

材料名	切り方	1人分(g)
だいこん	せん	50
にんじん	せん	5
炒りごま（白）		2
しょうゆ		2
砂糖		1
酢		2
塩		0.15
ごま油		0.2

1　だいこん・にんじんを切る。
2　だいこん・にんじんを下ゆでする。
3　ごまを切る。
4　調味料を煮立て、だいこん・にんじんを入れる。
5　ごま・ごま油を入れる。

給食室をのぞいてみよう

オレンジゼリーを作ります

機械や包丁を使い、野菜を切ります

だいこん・にんじんを下ゆでします

こまつなをゆでます

八宝菜を作ります

中華あえを作ります

横浜市立並木第四小学校の給食

2021年 12月

献立名

ココアブレッド　牛乳　いんげん豆のクリームシチュー　野菜ソテー　グレープゼリー

いんげん豆のクリームシチュー		
材料名	切り方	1人分(g)
鶏肉		20
じゃがいも	1．５ｃｍ角	50
たまねぎ	1．５ｃｍ角	40
いんげん豆ペースト		30
にんじん	7ｍｍいちょう	10
ブロッコリー	小房に分ける	7
米油		0.7
小麦粉		2
バター		2
牛乳		20
豆乳		20
脱脂粉乳		5
塩		0.7
こしょう		0.02
水		40

給食室をのぞいてみよう

機械や包丁を使い
野菜を切ります

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　いんげん豆ペーストを別容器にあける。
2　ブロッコリーを切り、下ゆでする。
3　にんじん・たまねぎ・じゃがいもを切る。
4　ホワイトルーを作る。
5　油を熱し、鶏肉・たまねぎ・にんじん・じゃがいもを炒め、水を入れて煮る。
6　煮えたら、いんげん豆ペーストを入れ調味する。
7　ルーを入れ、弱火で煮込む。
8　牛乳・溶いた脱脂粉乳・豆乳を入れる。
9　ブロッコリーを入れる。

グレープゼリーを
作ります

ブロッコリーを
下ゆでします

野菜ソテーを
作ります

いんげん豆の
クリームシチュー
を作ります

2020年

横浜市立並木第四小学校の給食

12月

献立名　麦ごはん　牛乳　八宝菜　中華あえ

八宝菜		
材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		20
うずら卵(缶)		20
いか(短冊)		10
酒		1
むきえび		10
酒		1
はくさい	短冊	40
たまねぎ	７ｍｍうす	30
もやし		20
にんじん	短冊	10
こまつな	２ｃｍ	9
しょうが	みじん	0.5
米油		0.7
しょうゆ		1
砂糖		0.3
塩		0.9
こしょう		0.02
ごま油		0.2
でんぷん		3
チキンブイヨン		5
水		20

給食室の様子

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

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　うずら卵缶をザルにあける。
2　チキンブイヨンを別容器にあける。
3　こまつなを切り、ゆでる。
4　はくさいを葉ともとに分けて切る。
5　たまねぎ・にんじん・しょうがを切る。
6　いか・むきえびを解凍し、酒につける。
7　釜に油を入れ、弱火でしょうがを炒め、豚肉を炒める。
8　にんじん・たまねぎ・はくさいのもと・もやしを炒め、水・チキンブイヨンを入れ、調味する。
9　煮えたら、いかを入れる。
１０　うずら卵・むきえび・はくさいの葉を入れる。
１１　水溶きでんぷんを入れ、こまつなを入れる。
１２　ごま油を入れる。

八宝菜を作ります

中華あえを作ります

2019年

横浜市立並木第四小学校の給食

5月

●献立名●

ひじきごはん（はいがごはん）　牛乳　きびなごフライ　けんちん汁

けんちん汁		
材料名	切り方	1人分(g)
木綿豆腐	１ｃｍ角	20
油揚げ	短冊	5
だいこん	5mmいちょう	15
にんじん	3mmいちょう	10
ごぼう	ささがき	8
ねぎ	小口	8
こんにゃく	短冊	10
ごま油		0.7
しょうゆ		4
塩		0.35
削り節・だし昆布・水		110

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　削り節・昆布でだしをとる。
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　ねぎ・だいこん・にんじん・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
6　ごま油を熱し、ごぼう・こんにゃく・にんじん・だいこんを炒め、だし汁を入れる。
7　煮えたら調味し、豆腐・油揚げ・ねぎを入れる。

横浜市立並木第四小学校の給食

6月

●献立名●

ぶどうパン　牛乳　きびなごフライ　ミネストローネ　ミックスフルーツ

給食室の様子

材料名	切り方	1人分(g)
ベーコン		2
たまねぎ	1cm角	25
トマト(缶)		20
にんじん	1cm角	15
キャベツ	短冊	10
いんげん豆(手亡)		10
にんにく	みじん	0.1
マカロニ(シェル)		5
米油		0.3
しょうゆ		0.5
塩		0.9
黒こしょう		0.03
豚骨・水		100

ミネストローネの作り方

1　いんげん豆をかためにゆでる。
2　豚骨でスープをとる。
3　トマト缶(カット)を汁ごと別容器にあける。
4 キャベツ・たまねぎ・にんじん・にんにくを切る。
5　ベーコンをから炒りし、にんにく・たまねぎ・にんじんを炒める。
6　スープ・カットトマトを入れ、煮込む。
7　マカロニを入れて煮込む。
8　材料が煮えたらキャベツを入れ調味し、いんげん豆を入れる。

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。

１１月　９日（月）
横浜市立並木第四小学校の給食　Ｈブロック

【献立名】
- 麦ごはん
- 牛乳
- 麻婆豆腐
- 中華あえ

中華あえの作り方

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
もやし		30
にんじん	せん	3
くきわかめ(生)	2cm	5
ごま（白）	切る	2
しょうゆ		2.4
砂糖		1.4
穀物酢		1.8
塩		0.2
ごま油		0.4

作り方

1　甘酢を作る。
2　ごまを炒って切りごまにする。
3　くきわかめを切り、加熱処理する。
4　もやしをゆでる。
5　にんじんを切り、加熱処理する。
6　配食直前に野菜・くきわかめの水をきり、甘酢・ごま・ごま油を入れ、あえる。