

横浜市立桜井小学校の給食



むぎごはん ぎゅうにゅう	
ぶたにくのごままぶし	
けんちんじる なつとう	
●豚肉のごままぶし	●けんちん汁
豚肉 40	木綿豆腐 25
ごぼう 15	油揚げ 5
にんじん 10	だいこん 15
こまつな 9	ねぎ 10
しょうが 1.2	にんじん 8
つきこんにゃく 15	ごま油 0.5
ごま（白） 6	しょうゆ 4
しょうゆ 4	塩 0.35
砂糖 2	削り節・だし昆布・水
みりん 1	
酒 2	●納豆 120
	納豆 30
	しょうゆ 1.6
	みりん 0.6
	削り節・水 1.6

※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

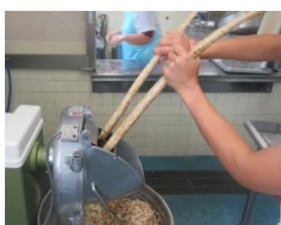
野菜は流水で
3回洗います



ごぼうの皮を
むきます



機械や包丁を使い、
材料を切ります



昆布・削り節で
だしをとります



豚肉のごままぶしを
作ります

けんちん汁
を作ります





横浜市立桜井小学校の給食

献立名

麦ごはん
牛乳
豚肉とだいこんの煮物
煮びたし
納豆



豚肉とだいこんの煮物の作り方

(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	1.5cm角	30
だいこん	1.5cmちょう	70
にんじん	5mmちょう	10
しょうが	みじん	0.7
こんにゃく	1.5cm角	25
米油		0.7
しょうゆ		5.5
砂糖		1.3
みりん		1
塩		0.1
削り節・水		15

給食室をのぞいてみよう

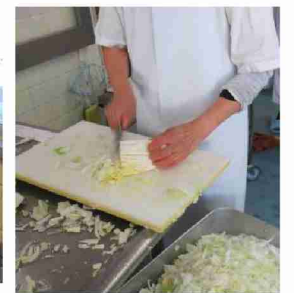


だいこんの皮をむきます



じゃがいもの芽を取り除きます

- だしをとる。
- こんにゃくを切り、下ゆでする。
- にんじん・だいこん・しょうが・じゃがいもを切り、だいこんは下ゆでする。
- 釜に油を入れ、弱火でしょうがを炒め、豚肉を入れ炒める。
- こんにゃく・にんじん・じゃがいもの順に炒め、調味する。
- だし汁を入れ、だいこんを入れて煮含める。



だいこんを下ゆでします

煮びたしを作ります



豚肉とだいこんの煮物を作ります



横浜市立桜井小学校の給食



2021年



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

給食室をのぞいてみよう



野菜は流水で
3回洗います

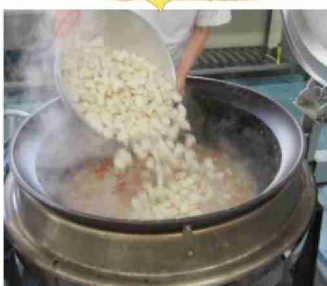
たまねぎ・にんじんの
皮をむきます



こまつなをゆでます



かぶのスープ煮を
作ります



じゃがいもの芽を
取り除きます



スパゲティを
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 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。



機械や包丁を使い
野菜を切ります



スパゲティ
ミートソース
を作ります



横浜市立桜井小学校の給食



献立名 五目ごはん（ごはん） 牛乳 鶏肉の甘辛煮 すまし汁



五目ごはんの具

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	5
かんぴょう	1cm	3
ごま(白)		2
しょうゆ		2
砂糖		2
みりん		1
塩		0.4
水		10



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 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 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 さやいんげん・ごまを入れる。

給食室の様子



さやいんげんを
切り、ゆでます



かんぴょうを
切ります



鶏肉の甘辛煮
を作ります



昆布・削り節で
だしをとります



五目ごはんの具
を作ります



すまし汁を
作ります



横浜市立桜井小学校の給食

2019年



●献立名●

はいがパン 牛乳 チリコンカーン わかめサラダ りんご



給食室の様子



チリコンカーン

材料名	切り方	1人分(g)
牛肉(ひき)		25
だいず		17
たまねぎ	1.5cm角	45
カットトマト(缶)		35
にんじん	1cm角	15
ピーマン	1cm角	8
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		0.55
こしょう		0.02
チリパウダー		0.25
水		10

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げる。
- 3 ピーマンを切り、ゆでる。
- 4 にんじん・たまねぎ・にんにくを切る。
- 5 マカロニをかためにゆでる。
- 6 小麦粉を色づくまでから炒りする。
- 7 釜に油を入れ、弱火でにんにくを炒め、牛肉を炒める。
- 8 たまねぎ・にんじんを入れ、よく炒め水を加えて煮る。
- 9 煮えたらカットトマトを入れ調味し、だいずを入れ煮る。
- 10 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。
- 11 ピーマンを入れる。

横浜市立桜井小学校の給食



●献立名●

麦ごはん 牛乳 ビビンバ(肉)(野菜) わかめスープ



給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		45
ねぎ	小口	10
しょうが	みじん	0.5
にんにく	みじん	0.2
米油		0.7
◆しょうゆ		2.5
◆砂糖		1
◆酒		1
◆コチジャン		1.2

もやし		45
にら	2cm	10
にんじん	せん	5
◆にんにく	みじん	0.2
◆しょうゆ		2
炒りごま(白)	切る	2
塩		0.35
ごま油		0.2

ビビンバの作り方

<肉>

- 1 ねぎ・にんにく・しょうがを切る。
- 2 調味料を合わせておく。
- 3 釜に油を入れ、弱火でしょうが・にんにく・ねぎを炒め、豚肉を炒める。
- 4 合わせ調味料を入れ、煮汁がある程度なくなるまで30～40分、弱火から中火でこげないように炒りつける。

<野菜>

- 1 にんにくを切る。
- 2 にんにく・しょうゆを煮立たせる。
- 3 ごまを炒って、切りごまにする。
- 4 にらを切り、ゆでる。
- 5 もやしをゆでる。
- 6 にんじんを切り、加熱処理する。
- 7 配食直前に野菜の水をきり、塩をふり、調味料・ごま・ごま油を入れあえる。



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26日(木)

横浜市立桜井小学校の給食 Hブロック



【献立名】

- ・バターブレッド
- ・牛乳
- ・さけときのこの
スパゲティ
- ・ミックスビーンズ
サラダ
- ・みかん



さけときのこのスパゲティの作り方

給食の作り方です。参考に見てくださね。

材料	切り方	一人分 g	作り方
スパゲティ		30	1 さけフレークを解凍し、別容器にあける。
さけ(冷フレーク)		18	2 こまつなを切り、ゆでる。
ベーコン		3	3 しめじをほぐす。
たまねぎ	うす	30	4 たまねぎ・にんにくを切る。
こまつな	2cm	10	5 釜にオリーブ油を入れ、弱火でにんにくを炒め、ベーコン・たまねぎ・しめじを入れる。
しめじ	ほぐす	15	6 さけフレークを入れ、ワインをふり入れ、水・調味料を入れる。
にんにく	みじん	0.5	7 スパゲティをかためにゆでる。
オリーブ油		0.7	8 ソースにスパゲティを入れ、こまつな・溶かしバターを入れ、火を止める。
しょうゆ		3	
ワイン(白)		1	
塩		0.6	
黒こしょう		0.02	
バター		1	
水		10	