横浜市立芹が谷小学校の給食

2025年度（令和7年度）

5月

ごはん　牛乳　さばのみそ煮　きんぴら　かきたま汁

かきたま汁		
材料名	切り方	1人分ｇ
鶏卵		25
こまつな	2ｃｍ	9
ねぎ	小口	8
えのきたけ	2ｃｍ	5
しょうゆ		0.8
酒		1
食塩		0.7
でんぷん		1
削り節・だし昆布・水		120

（給食室での作り方を紹介します）

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　ねぎ・えのきたけを切る。
4　鶏卵を割る。
5　だし汁を煮立て調味し、えのきたけ・水溶きでんぷんを入れる。
6　鶏卵をといて流し入れ、ねぎを入れる。
7　こまつなを入れる。

機械や包丁を使い野菜を切ります

昆布・削り節でだしをとります

クラスごとに牛乳を詰め替えます

きんぴらを作ります

卵を1個ずつ確認しながら割ります

さばのみそ煮を作ります

工場で炊いたごはんが届きます

別鍋でアレルギー除去食を作ります

かきたま汁を作ります

横浜市立

2024年度（令和6年度）

芹が谷小学校

10月 October の給食

黒パン　牛乳
さけのクリームシチュー
ひじきサラダ

さけのクリームシチュー		
材料	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
マーガリン		2.5
牛乳		20
豆乳		20
脱脂粉乳		5
粉チーズ		2
食塩		0.75
こしょう		0.02
水		40

作り方　※給食室での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　たまねぎ・じゃがいも・にんにくを切る。
３　さけをゆで、ワインにつける。
４　ホワイトルーを作る。
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。

じゃがいもの芽を取り除きます

機械や包丁を使い野菜を切ります

大きなミキサーでドレッシングソースを作ります

ホワイトルーを作ります

ひじきをゆでます

ひじきサラダを作ります

さけのクリームシチューを作ります

2023年（令和5年）

横浜市立芹が谷小学校の給食

11月

ソフトフランスパン　ぎゅうにゅう
サーモンフライ　こふきいも
ミネストローネ

●サーモンフライ		●ミネストローネ	
サーモンフライ	60	ベーコン	2
揚げ油（米油）		たまねぎ	25
中濃ソース	1.2	トマト（缶）	20
ウスターソース	1.2	キャベツ	20
		にんじん	10
●こふきいも		エリンギ	5
じゃがいも	60	いんげん豆（手亡）	8
塩	0.27	にんにく	0.2
こしょう	0.01	オリーブ油	0.5
		しょうゆ	0.3
		塩	0.8
		黒こしょう	0.02
		チキンブイヨン	20
		水	80

※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

こふきいも

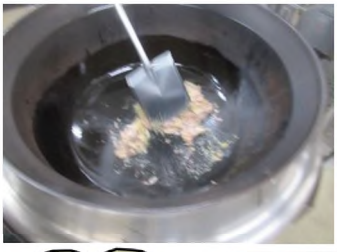
1　じゃがいもを切り、下ゆでする。
　（蒸してもよい）
2　釜に入れ、火をつけ、調味する。

ミネストローネ

1　いんげん豆をかためにゆでる。
2　トマト缶（カット）を汁ごと別容器にあける。
3　チキンブイヨンを別容器にあける。
4　エリンギ・キャベツ・にんじん・たまねぎ・にんにくを切る。
5　釜にオリーブ油を入れ、弱火でにんにくを炒め、ベーコンを炒める。
6　たまねぎ・にんじん・エリンギを炒め、水・チキンブイヨン・カットトマトを入れ煮込む。
7　煮えたらキャベツを入れ調味し、いんげん豆を入れる。

じゃがいもを下ゆでします

サーモンフライを揚げます



ミネストローネを作ります

2022年

横浜市立芹が谷小学校の給食

September 9

献立名

はいがパン
牛乳
カレービーンズシチュー
コーンサラダ

カレービーンズシチューの作り方

（給食室での作り方です）

材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		20
だいず		17
チーズ(角)		3
じゃがいも	1．5ｃｍ角	40
たまねぎ	1．5ｃｍ角	50
にんじん	1ｃｍ角	15
にんにく	みじん	0.1
米油		0.7
小麦粉		2.5
マーガリン		2.5
カレー粉		0.7
トマトケチャップ		1
中濃ソース		2
しょうゆ		1
塩		0.55
水		50

1　だいずをやわらかくゆでる。
2　にんじん・にんにく・たまねぎ・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。
8　チーズを入れる。

だいずをゆでます

給食室をのぞいてみよう

野菜は流水で3回洗います

機械や包丁を使い、野菜を切ります

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

カレービーンズシチューを作ります

コーンサラダを作ります

横浜市立芹が谷小学校の給食

2021年 6月

献立名

ロールパン　牛乳　変わり五目豆　茎わかめスープ

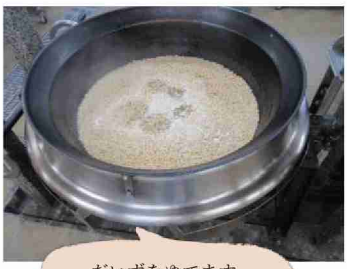
茎わかめスープ		
材料名	切り方	1人分(g)
木綿豆腐	１ｃｍ角	20
もやし		25
ねぎ	小口	10
にんじん	せん	7
くきわかめ(生)	３ｃｍ	5
しょうゆ		0.8
塩		0.6
こしょう		0.02
ごま油		0.3
チキンブイヨン		15
水		95

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　豆腐を切り、流水に通す。
2　チキンブイヨンを別容器にあける。
3　ねぎ・にんじんを切る。
4　茎わかめを洗い、切る。
5　水・チキンブイヨンに、にんじん・もやしを入れ、煮えたら調味する。
6　豆腐を入れる。
7　茎わかめ･ねぎを入れる。
8　ごま油を入れる。

給食室をのぞいてみよう



だいずをゆでます

じゃがいもの芽を取り除きます

こんにゃくを下ゆでします

茎わかめを洗います

機械や包丁を使い野菜を切ります

茎わかめスープを作ります

変わり五目豆を作ります

横浜市立芹が谷小学校の給食

2020年 9月

献立名　栄養満点丼（ごはん）　牛乳　きびなごフライ　みそ汁

栄養満点丼は「我が家の自慢料理コンクール」入賞作品です。

栄養満点丼の具		
材料名	切り方	1人分(g)
豚肉（ひき）		25
にんじん	せん	10
こまつな	２ｃｍ	9
にんにく	みじん	0.4
しょうが	みじん	0.3
しらたき	２ｃｍ	15
ひじき		2
ごま（白）		2
ごま油		0.5
しょうゆ		2.8
酒		1
砂糖		0.2
チキンブイヨン		3
水		5

給食室の様子

野菜を切ります

みそ汁を
作ります

きびなごフライを
揚げます
火が通っているか
中心温度計で
確認します

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　ひじきをもどし、水をきる。
2　チキンブイヨンを別容器にあける。
3　しらたきを切り、下ゆでする。
4　こまつなを切り、ゆでる。
5　にんじん・にんにく・しょうがを切る。
6　ごまを切る。
7　釜にごま油を入れ、弱火でにんにく・しょうがを炒める。
8　豚肉を入れよく炒め、にんじん・ひじき・しらたきを炒める。
9　チキンブイヨン・水を入れ、調味する。
10　ごま・こまつなを入れる。

栄養満点丼の具を
作ります

2019年

横浜市立芹が谷小学校の給食

6月

●献立名●

ロールパン　牛乳　変わり五目豆　茎わかめスープ　冷凍パインアップル

変わり五目豆		
材料名	切り方	1人分(g)
だいず		17
豚肉		15
凍り豆腐		5
でんぷん		2
じゃがいも	１．５ｃｍ角	50
揚げ油（米油）		
にんじん	１ｃｍ角	10
ピーマン	１ｃｍ角	5
こんにゃく	１ｃｍ角	20
米油		0.5
しょうゆ		6
砂糖		1.8
みりん		1.2
水		25

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　だいずをやわらかくゆでる。
2　こんにゃくを切り、下ゆでする。
3　ピーマンを切り、ゆでる。
4　にんじんを切る。
5　じゃがいもを切り、油の温度160℃で揚げる。
6　凍り豆腐をもどし、しぼる。
7　凍り豆腐にでんぷんをまぶし、油の温度160～170℃で揚げる。
8　油を熱し、豚肉を炒め、にんじん・こんにゃくを入れて炒める。
9　調味料・水を入れ、にんじんが煮えたら、だいずを入れて煮る。
１０　材料に味がしみたら、凍り豆腐・じゃがいもを入れる。
１１　ピーマンを入れる。

横浜市立芹が谷小学校の給食

11月 2018

●献立名●

麦ごはん　牛乳　豚肉と切干しだいこんの煮物　つみれ汁　納豆

給食室の様子

材料名	切り方	1人分(g)
生つみれ		20
しょうが	汁	0.6
淡色辛みそ		0.3
酒		0.3
でんぷん		0.5
だいこん	5mmいちょう	20
はくさい	短冊	15
ねぎ	小口	10
にんじん	5mmいちょう	5
ごぼう	ささがき	5
淡色辛みそ		5.5
赤色辛みそ		1
削り節・水		110

つみれ汁の作り方

1　だしをとる。
2　ねぎ・にんじん・だいこんを切る。
3　はくさいを葉ともとに分けて切る。
4　ごぼうを切り、水につける。
5　しょうがをすり、汁にする。
6　生つみれにしょうが汁・酒・みそ・でんぷんを混ぜる。
7　だし汁に生つみれをつみ入れ、アクを取り、にんじん・だいこん・ごぼうを入れて煮る。
8　煮えたらはくさいのもとを入れる。
9　はくさいの葉・みそ・ねぎを入れる。

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２８日（水）
横浜市立芹が谷小学校の給食　　Ｇブロック

【献立名】
- あげパン
- 牛乳
- 野菜のスープ煮
- みかん

給食の作り方です。参考にしてみてくださいね。

あげパンの作り方

材料	切り方	一人分　g	作り方
コッペパン(包なし)		60	1　パンを、油の温度 180℃で揚げる。
揚げ油			2　きな粉・グラニュー糖・砂糖・塩を
きな粉		3	混ぜ、パンが熱いうちにまぶす。
グラニュー糖		3	
砂糖		2	
塩		0.03	