横浜市立芹が谷南小学校の給食

2025年度（令和7年度）

はいがごはん　ポークカレー　ごま酢あえ　プルーンはっこう乳

5月

ポークカレー		
材料名	切り方	1人分ｇ
豚肉		20
じゃがいも	1．５ｃｍ角	50
たまねぎ	２ｃｍ角	60
にんじん	７ｍｍいちょう	20
しょうが	みじん	0.5
にんにく	みじん	0.2
米油		0.7
◆小麦粉		8
◆マーガリン		7
◆カレー粉		1
トマトケチャップ		2
中濃ソース		2
しょうゆ		2
食塩		0.85
水		80

（給食室での作り方を紹介します）

1　にんじん・たまねぎ・じゃがいも・にんにく・しょうがを切る。
2　カレールーを作る。
3　釜に油を入れ、弱火でにんにく・しょうがを炒め、たまねぎを入れてよく炒め、豚肉と1/3量のカレー粉・少量の塩を加えて炒める。
4　にんじん・じゃがいもを入れ、さらに炒め、水を加えて煮込む。
5　煮えたら調味料を入れる。
6　ルーを入れて弱火でよく煮込む。

にんじん・たまねぎの皮をむきます

調味料を煮立て甘酢を作ります

機械や包丁を使い野菜を切ります

クラスごとにプルーンはっこう乳を詰め替えます

きゅうりを加熱処理します

※加熱処理とは‥
湯の温度85℃以上で
30秒以上ゆでること

ごま酢あえを作ります

ポークカレーを作ります

横浜市立

2024年度（令和6年度）

芹が谷南小学校

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。

たまねぎの皮をむきます

工場で炊いたごはんが届きます

クラスごとにプルーンはっこう乳を詰め替えます

じゃがいもの芽を取り除きます

だいこんを下ゆでします

米粉ドライカレーを作ります

ごま酢あえを作ります

2023年（令和5年）

横浜市立芹が谷南小学校の給食

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

ごぼう・だいこんの皮をむきます

野菜は流水で3回洗います

こまつなを下ゆでします

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。

ひじきごはんの具を作ります

呉汁を作ります

メヒカリフライを揚げます

2022年

横浜市立芹が谷南小学校の給食

September 9

献立名

麦ごはん
牛乳
栄養満点丼の具
メヒカリフライ
みそ汁

栄養満点丼の具の作り方

（給食室での作り方です）

材料名	切り方	1人分(g)
牛肉		25
乾燥大豆(粒状)		2.5
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	10
ひじき		2
ごま（白）		2
ごま油		0.5
しょうゆ		3
酒		1
砂糖		0.4
チキンブイヨン		3
水		5

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

給食室をのぞいてみよう

こまつなを切り、ゆでます

野菜は流水で3回洗います

ごはんはクラスごとのケースに入った状態で納品されます

削り節でだしをとります

みそ汁を作ります

メヒカリフライを揚げます

栄養満点丼の具を作ります

横浜市立芹が谷南小学校の給食

2021年 6月

献立名

麦ごはん　牛乳　ちくわの磯辺揚げ　沢煮椀　納豆

ちくわの磯辺揚げ		
材料名	切り方	1人分(g)
ちくわ		34
◆青のり		0.2
◆小麦粉		4
◆でんぷん		0.7
◆塩		0.01
◆水		5
揚げ油（米油）		

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　ちくわを1/6に切る。
2　衣を作る。（◆の材料）
3　ちくわに衣をまぶし、油の温度160～170℃で揚げる。（一人２個）

給食室をのぞいてみよう

ごぼうの皮をむきます

野菜を切ります

ちくわの磯辺揚げを作ります

ちくわを1/6に切り衣をまぶします

だし・しょうゆ・みりんで納豆のたれを作ります

沢煮椀を作ります

横浜市立芹が谷南小学校の給食

2020年 9月

献立名　黒パン　牛乳　米粉シチュー　キャベツサラダ　なし

米粉シチュー		
材料名	切り方	1人分(g)
鶏肉		25
じゃがいも	1.5cm角	40
たまねぎ	1.5cm角	50
にんじん	8 mmいちょう	15
さやいんげん	2 cm	5
米油		0.7
牛乳		30
豆乳		30
脱脂粉乳		5
塩		0.8
こしょう		0.02
バター		0.5
米粉		3
水		20

給食室の様子

なしの皮をむき、1/6に切ります

たまねぎの皮をむきます

さやいんげんを下ゆでします

キャベツをゆでます

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　さやいんげんを切り、下ゆでする。
2　にんじん・たまねぎ・じゃがいもを切る。
3　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。
4　煮えたら、牛乳・溶いた脱脂粉乳・豆乳を入れ、調味し、水で溶いた米粉を入れる。
5　さやいんげん・溶かしバターを入れる。

米粉シチューを作ります

横浜市立芹が谷南小学校の給食

2019年
10月

●献立名●

ごはん　牛乳　魚のあんかけ　即席漬　さつま汁

さつま汁		
材料名	切り方	1人分(g)
鶏肉		10
油揚げ	短冊	5
さつまいも	7mmいちょう	20
だいこん	5mmいちょう	10
にんじん	5mmいちょう	10
ごぼう	ささがき	8
ねぎ	小口	7
こんにゃく	短冊	10
淡色辛みそ		6
赤色辛みそ		2
削り節・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　だしをとる。
2　油揚げを油抜きし、切る。
3　こんにゃくを切り、下ゆでする。
4　ねぎ・にんじん・だいこん・さつまいも・ごぼうを切り、さつまいも・ごぼうは水につける。
5　だし汁に鶏肉を入れ、アクをとりながら煮る。
6　にんじん・ごぼう・だいこん・こんにゃく・さつまいもを入れる。
7　煮えたら油揚げを入れ、みそ・ねぎを入れる。

横浜市立芹が谷南小学校の給食

9月

●献立名●

ごはん　牛乳　白身魚の野菜あんかけ　スーラータン

給食室の様子

材料名	切り方	1人分(g)
たら(角)		65
でんぷん		4
揚げ油(米油)		
たまねぎ	8mm角	15
にんじん	8mm角	5
ピーマン	8mm角	3
赤ピーマン	8mm角	3
しょうが	みじん	0.2
にんにく	みじん	0.1
米油		0.5
砂糖		1
しょうゆ		0.5
塩		0.6
でんぷん		1
水		10

白身魚の野菜あんかけの作り方

(野菜あん)

1　ピーマンを切り、ゆでる。

2　たまねぎ・にんじん・赤ピーマン・しょうが・にんにくを切る。

3　釜に油を入れ、弱火でにんにく・しょうがを炒め、にんじん・たまねぎ・赤ピーマンを入れてよく炒める。

4　調味料を入れ、水溶きでんぷんでとろみをつけ、ピーマンを入れる。

(魚)

1　たらにでんぷんをまぶし、油の温度160～170℃で揚げる。

(魚と野菜あんは別に配食する。)

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２２日（木）
横浜市立芹が谷南小学校の給食　Ｇブロック

【献立名】
- ごはん
- 牛乳
- ハンバーグ
  和風ソース
- 磯香あえ
- みそ汁

ハンバーグ和風ソースの作り方

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
ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ(ひじき入)		80
ねぎ	小口	5
えのきたけ	2cm	5
しょうゆ		2.4
砂糖		1
みりん		1.1
でんぷん		0.5
水		5

作り方

1　えのきたけ・ねぎを切る。
2　調味料・水を煮立て、えのきたけ・ねぎを加えて煮る。
3　水溶きでんぷんを入れてソースを作る。
4　ハンバーグを蒸す。
5　バットにハンバーグを並べ、ソースをかける。