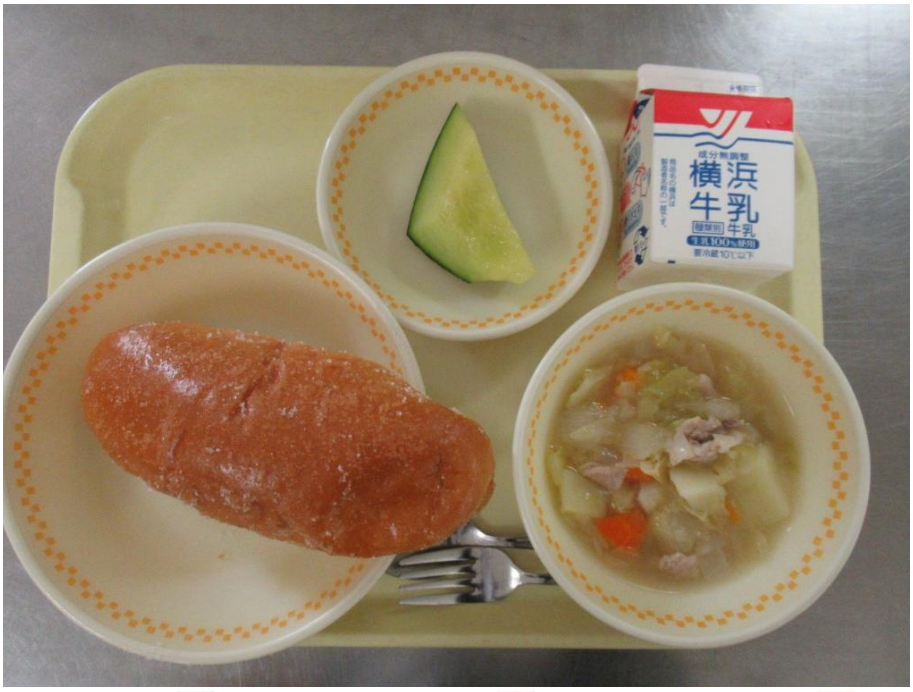
# 横浜市立下野庭小学校の給食

2025年度（令和7年度）

## あげパン　牛乳　野菜のスープ煮　メロン

5月




| 野菜のスープ煮 | | |
|---|---|---|
| 材料名 | 切り方 | 1人分ｇ |
| 豚肉 | | 25 |
| じゃがいも | 1．５ｃｍ角 | 50 |
| たまねぎ | 1．５ｃｍ角 | 50 |
| キャベツ | 短冊 | 30 |
| にんじん | 1ｃｍいちょう | 10 |
| しょうゆ | | 0.5 |
| 酒 | | 1 |
| 食塩 | | 0.9 |
| 黒こしょう | | 0.02 |
| チキンブイヨン | | 10 |
| 水 | | 55 |

（給食室での作り方を紹介します）

1　チキンブイヨンを別容器にあける。
2　キャベツ･にんじん・たまねぎ・じゃがいもを切る。
3　水に豚肉を入れ、アクを取りながら煮る。
4　チキンブイヨン・にんじん・たまねぎ・じゃがいもを入れて煮る。
5　キャベツを入れ、煮えたら調味する。

にんじんの皮をむきます

野菜は流水で3回洗います

あげパンを作ります

豚肉を専用容器に移し替えます

メロンの種を取り1/12 に切ります

クラスごとに牛乳を詰め替えます

調味料を量っておきます

野菜のスープ煮を作ります

横浜市立

2024年度（令和6年度）

# 下野庭小学校

## November 11月 の給食

麦ごはん　牛乳
かつおのごまみそあえ
けんちん汁

| けんちん汁 | | |
|---|---|---|
| 材料 | 切り方 | １人分ｇ |
| 木綿豆腐 | １ｃｍ角 | 20 |
| さといも | ８ｍｍ半月 | 15 |
| だいこん | ５ｍｍいちょう | 20 |
| ねぎ | 小口 | 10 |
| こまつな | ２ｃｍ | 9 |
| にんじん | ５ｍｍいちょう | 8 |
| ごぼう | ささがき | 8 |
| こんにゃく | 短冊 | 8 |
| ごま油 | | 0.5 |
| しょうゆ | | 3.6 |
| 食塩 | | 0.5 |
| だし昆布・水 | | 120 |

| 作り方 | ※給食室での作り方を紹介しています。 |
|---|---|
| １ | だしをとる。 |
| ２ | 豆腐を切り、流水に通す。 |
| ３ | こんにゃくを切り、下ゆでする。 |
| ４ | こまつなを切り、下ゆでする。 |
| ５ | ねぎ･だいこん・にんじん･さといも・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、さといもを入れる。 |
| ７ | 煮えたら調味し、豆腐・ねぎを入れる。 |
| ８ | こまつなを入れる。 |

さといもの皮をむきます

機械や包丁を使い
野菜を切ります

凍り豆腐、かつおに
でんぷんをまぶし、
揚げます

昆布でだしを
とります

フードカッターで
ごまを切ります

けんちん汁を作ります

かつおのごまみそあえ
を作ります

2023年（令和5年）

# 横浜市立下野庭小学校の給食

12 月

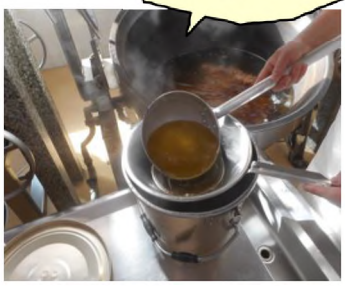
**はいがごはん　ぎゅうにゅう**
**ツナそぼろ　ごもくまめ**
**みそしる**

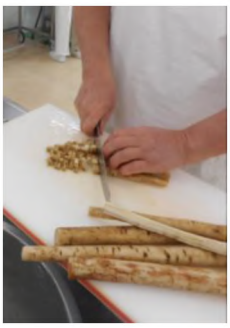
| | | | |
|---|---|---|---|
| ●ツナそぼろ | | ごぼう | 8 |
| まぐろ油漬(ﾌﾚｰｸ) | 20 | こんにゃく | 8 |
| まぐろ水煮(ﾌﾚｰｸ) | 20 | 切り昆布 | 0.2 |
| 凍り豆腐（細） | 3 | しょうゆ | 2 |
| にんじん | 15 | 砂糖 | 0.5 |
| しょうが | 0.5 | みりん | 0.5 |
| しょうゆ | 2.2 | 削り節・水 | 15 |
| 砂糖 | 1.4 | | |
| 酒 | 1 | ●みそ汁 | |
| 水 | 3 | じゃがいも | 20 |
| | | たまねぎ | 20 |
| ●五目豆 | | こまつな | 6 |
| だいず | 10 | 淡色辛みそ | 6 |
| 鶏肉 | 8 | 赤色辛みそ | 1.5 |
| にんじん | 8 | 削り節・水 | 110 |

※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





だいずをゆでます

五目豆を作ります

**ツナそぼろ**

1　まぐろ油漬をザルにあける。
2　まぐろ水煮を別容器にあける。
（汁も使用する）
3　にんじん・しょうがを切る。
4　凍り豆腐をもどし、しぼる。
5　水・調味料・しょうが・にんじんを入れ火にかける。煮立ったら、まぐろ油漬・水煮・凍り豆腐を入れ、汁がなくなるまで炒りつける。

**五目豆**

1　だいずをやわらかくゆでる。
2　切り昆布をもどす。
3　だしをとる。
4　こんにゃくを切り、下ゆでする。
5　にんじん・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
6　だし汁に切り昆布を入れ、やわらかくなったら、鶏肉・ごぼう・にんじん・こんにゃく・調味料を入れる。
7　煮えたら、だいずを入れ煮含める。

**みそ汁**

1　だしをとる。
2　こまつなを切り、下ゆでする。
3　たまねぎ・じゃがいもを切る。
4　だし汁にたまねぎ・じゃがいもを入れて煮る。
5　煮えたら、みそを入れる。
6　こまつなを入れる。

ツナそぼろを作ります

みそ汁を作ります

2022年

# 横浜市立下野庭小学校の給食

November 11

献立名

ごはん
牛乳
牛肉と切干し
　　だいこんの煮物
つみれ汁
みかん

## つみれ汁の作り方

（給食室での作り方です）

| 材料名 | 切り方 | 1人分(g) |
|---|---|---|
| 生つみれ | | 15 |
| しょうが | | 0.6 |
| 淡色辛みそ | | 0.3 |
| 酒 | | 0.3 |
| でんぷん | | 0.5 |
| だいこん | 8mm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 | 8 |
| 淡色辛みそ | | 5 |
| 赤色辛みそ | | 2 |
| 削り節・水 | | 110 |

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　しょうがをすり、汁にする。
5　生つみれにしょうが汁・酒・みそ・でんぷんを混ぜる。
6　だし汁に生つみれをつみ入れ、アクをとり、にんじん・だいこんを入れて煮る。
7　煮えたらはくさいのもとを入れる。
8　はくさいの葉・みそ・ねぎを入れる。

## 給食室をのぞいてみよう

野菜は流水で3回洗います

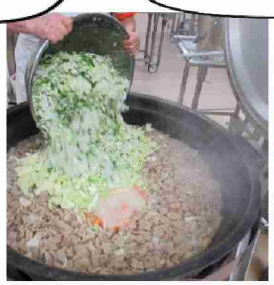
削り節でだしをとります

フードカッターでごまを切ります

生つみれに調味料を入れて混ぜます

だし汁に生つみれをつみ入れます

つみれ汁を作ります



牛肉と切干しだいこんの煮物を作ります

# 横浜市立下野庭小学校の給食

2021年 11月

献立名

親子丼（はいがごはん）　牛乳　みそ汁　かき

| 親子丼の具 | | |
|---|---|---|
| 材料名 | 切り方 | 1人分(g) |
| 鶏卵 | | 45 |
| 鶏肉 | | 20 |
| 凍り豆腐(細) | | 3 |
| たまねぎ | うす | 40 |
| にんじん | 3mmいちょう | 8 |
| しょうゆ | | 3.3 |
| 砂糖 | | 1.2 |
| みりん | | 1 |
| 酒 | | 1 |
| 塩 | | 0.35 |
| 削り節・水 | | 7 |

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　にんじん･たまねぎを切る。
3　凍り豆腐をもどし、しぼる。
4　鶏卵を割る。
5　だし汁と調味料を煮立て、鶏肉・にんじんを入れて煮る。
6　にんじんが煮えたら、たまねぎ・凍り豆腐を入れる。
7　鶏卵をといて流し入れ、静かにへらをいれる。

## 給食室（きゅうしょくしつ）をのぞいてみよう

かきの皮をむき、1/6に切ります

たまねぎの皮をむきます

削り節でだしをとります

機械や包丁を使い材料を切ります

みそをだしで溶いておきます

親子丼の具を作ります

みそ汁を作ります

# 横浜市立下野庭小学校の給食

2020年
11月

献立名　ごはん　牛乳　チリコンカーン　かんぴょうのソテー

| チリコンカーン | | |
|---|---|---|
| 材料名 | 切り方 | 1人分(g) |
| 豚肉（ひき） | | 20 |
| だいず | | 17 |
| たまねぎ | 1ｃｍ角 | 60 |
| カットトマト(缶) | | 35 |
| にんじん | 1ｃｍ角 | 20 |
| にんにく | みじん | 0.3 |
| サラダ用こんにゃく(きざみ) | | 7 |
| 米油 | | 0.7 |
| 小麦粉 | | 2.2 |
| トマトケチャップ | | 6 |
| 中濃ソース | | 3 |
| しょうゆ | | 1 |
| ワイン(赤) | | 0.5 |
| 塩 | | 0.65 |
| こしょう | | 0.03 |
| チリパウダー | | 0.3 |
| 水 | | 12 |

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　サラダ用こんにゃくをザルにあける。
4　にんじん・たまねぎ・にんにくを切る。
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・サラダ用こんにゃくを炒める。
7　たまねぎ・にんじんを入れ、よく炒め水を加えて煮る。
8　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、ワイン・チリパウダーを入れる。

給食室の様子

たまねぎの皮をむきます

調味料を量っておきます

機械や包丁を使い、材料を切ります

かんぴょうのソテーを作ります

だいずをゆでます

チリコンカーンを作ります

# 横浜市立下野庭小学校の給食

2019年 11月

●献立名●

秋味ごはん（はいがごはん）　牛乳　のっぺい汁　かき

| のっぺい汁 | | |
|---|---|---|
| 材料名 | 切り方 | 1人分(g) |
| 鶏肉 | | 10 |
| 油揚げ | 短冊 | 5 |
| さといも | 7mm半月 | 15 |
| だいこん | 5mmいちょう | 20 |
| にんじん | 5mmいちょう | 15 |
| ねぎ | 小口 | 10 |
| こまつな | 2㎝ | 6 |
| こんにゃく | 短冊 | 5 |
| しょうゆ | | 4 |
| 塩 | | 0.45 |
| でんぷん | | 1 |
| 削り節・水 | | 100 |

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　油揚げは油抜きし、切る。
3　こんにゃくを切り、下ゆでする。
4　こまつなを切り、下ゆでする。
5　ねぎ・にんじん・だいこん・さといもを切る。
6　だし汁に鶏肉を入れ、アクをとりながら煮る。
7　こんにゃく・にんじん・だいこん・さといも・油揚げを入れ、煮えたら調味する。
8　水溶きでんぷんを入れ、ねぎを入れる。
9　こまつなを入れる。

# 横浜市立下野庭小学校の給食

10月
2018

●献立名●

麦ごはん　牛乳　ツナそぼろ　おひたし　呉汁　手巻きのり

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

| 材料名 | 切り方 | 1人分(g) |
|---|---|---|
| ほうれんそう | 2cm | 20 |
| えのきたけ | 2cm | 10 |
| しょうゆ | | 1.7 |
| みりん | | 1 |
| 酒 | | 0.2 |

## おひたしの作り方

1　調味料をひと煮立ちさせる。
2　えのきたけを切り、ゆでる。
3　ほうれんそうを切り、ゆでる。
4　配食直前にほうれんそう・えのきたけの水をきり、調味料であえる。

給食室の様子

# １０月５日（水）

# 横浜市立下野庭小学校の給食　　Ｈブロック

【献立名】
- 中華丼
- 牛乳
- 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 | | ３５ |
| きゅうり | ２㎜輪 | １０ |
| にんじん | せん | ５ |
| しょうゆ | | １．８ |
| 砂糖 | | ０．６ |
| 酢 | | １．８ |
| 塩 | | ０．１ |
| ごま油 | | ０．１ |
| ラー油 | | ０．０４ |

作り方

１　甘酢を作る。
２　きゅうり・にんじんを切り、加熱処理する。
３　もやしをゆでる。
４　配食直前に野菜の水をきり、甘酢・ごま油ラー油を入れてあえる。