

あげパン 牛乳 野菜のスープ煮 メロン



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いちよう	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 チキンブイオ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 チキンブイオン・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。



じゃがいもの芽を取り除きます



メロンの種を取り、1/12に切ります



たまねぎの皮をおきます



野菜は流水で3回洗います



あげパンを作ります



野菜のスープ煮を作ります



新鶴見小学校

6月 June

の給食

麦ごはん
牛乳
ひじきごはんの具
きびなごフライ
みそ汁



ひじきごはんの具		
材料	切り方	1人分 g
油揚げ	せん	5
凍り豆腐（細）		3
にんじん	せん	12
ひじき		2
炒りごま（白）		2
米油		0.5
しょうゆ		3.5
砂糖		1.3
みりん		0.5
削り節・水		10

作り方	※給食室での作り方を紹介しています。
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、だし汁・調味料・凍り豆腐・油揚げを入れ、煮含める。（汁が少し残る程度）
8	ごまを入れる。



じゃがいもの芽を取り除きます



だしをとります
(左：煮干し 上：削り節)



機械や包丁を使い、野菜を切ります



こまつなを下ゆでします



ひじきごはんの具を作ります



きびなごフライを揚げます



みそをだして溶いておきます



みそ汁を作ります



横浜市立新鶴見小学校の給食



むぎごはん	ぎゅうにゅう		
にくじゃが	からししょうゆあえ		
だいずとじゃこのいりに			
●肉じゃが	●からししょうゆあえ		
豚肉	もやし	25	45
じゃがいも	こまつな	65	9
たまねぎ	しょうゆ	55	1.7
にんじん	塩	15	0.1
しらたき	からし	30	0.05
米油		0.7	
しょうゆ	●だいずとじゃこの炒り煮	5.5	
砂糖	だいず（水煮）	2.5	13
みりん	ちりめんじゃこ	1	3
酒	ごま（白）	1.5	2
塩	米油	0.1	0.2
水	しょうゆ	5	1.3
	砂糖		0.7
	酒		1
	水		1

※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



スチームコンベクション
オーブンでごはんを炊きます



じゃがいもの芽を取り除きます



肉じゃが

- 1 しらたきを切り、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、1/3量のたまねぎ・豚肉を炒め、にんじん・じゃがいも・しらたき、残りのたまねぎを入れ炒める。
- 4 調味料を加えてさらに炒め、水を加え、煮くずれないように弱火で煮込む。

からししょうゆあえ

- 1 こまつなを切り、下ゆでする。
- 2 もやしを下ゆでする。
- 3 からしをとく。
- 4 調味料を煮立て、もやし・こまつなを入れる。

だいずとじゃこの炒り煮

- 1 だいずを別容器にあける。
- 2 ちりめんじゃこを熱湯に通し、弱火でから炒りする。
- 3 油を熱し、だいずを炒め、調味料・水を入れる。
- 4 調味料が煮ついたら、ちりめんじゃこを入れ、混ぜ合わせる。
- 5 ごまを入れる。（やわらかめに仕上げる）



こまつなを下ゆでします



だいずとじゃこの炒り煮を作ります

肉じゃがを作ります

からししょうゆあえを作ります





横浜市立新鶴見小学校の給食

献立名

ぶどうパン
牛乳
スパゲティナポリタン
コーンサラダ
ミックスフルーツ



スパゲティナポリタンの作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
スパゲティ		35
ウィンナー (スライス)		20
たまねぎ	うす	60
ピーマン	せん	8
にんにく	みじん	0.2
米油		0.5
トマトケチャップ		20
トマトピューレー		5
中濃ソース		1
粉チーズ		1
塩		0.05
こしょう		0.02

- 1 ピーマンを切り、ゆでる。
- 2 たまねぎ、にんにくを切る。
- 3 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。
- 4 ウィンナーをスライスして入れ炒め、調味料を加える。
- 5 スパゲティをかためにゆでる。
- 6 ソースにスパゲティを混ぜる。
- 7 粉チーズを入れる。
- 8 ピーマンを入れる。

給食室をのぞいてみよう



たまねぎの皮をむきます



機械や包丁を使い、材料を切ります



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



コーンサラダを作ります



2釜でナポリタンのソースを作ります

大きなミキサーでドレッシングを作ります



2釜でスパゲティをゆでます



スパゲティナポリタンを作ります

横浜市立新鶴見小学校の給食

2021年
6月



献立名

はいがパン 牛乳 コロケ ボイルドキャベツ 卵とトマトのスープ



卵とトマトのスープ		
材料名	切り方	1人分(g)
鶏卵		25
木綿豆腐	1 c m角	20
豚肉		5
トマト	1.5 c m角	25
たまねぎ	うす	10
こまつな	2 c m	9
えのきたけ	2 c m	7
しょうが		0.3
しょうゆ		1
塩		0.8
こしょう		0.02
でんぶん		1
豚ガラスープ (レトルト)		15
水		105

給食室をのぞいてみよう



下処理室は、野菜の皮をむいたりきれいに洗ったりする場所です



とまとのへたを取り除きます



機械や包丁を使い野菜を切ります



コロケを揚げます

卵を1個ずつ確認しながら割ります



卵とトマトのスープを作ります

クラスごとのワゴンに給食をセットします



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 豆腐を切り、流水に通す。
- 2 豚ガラスープを別容器にあげる。
- 3 こまつなを切り、下ゆでする。
- 4 トマト・たまねぎ・えのきたけを切る。
- 5 しょうがをすり、汁にする。
- 6 鶏卵を割る。
- 7 水に豚肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- 8 豚ガラスープ・たまねぎを入れ、煮えたらトマトを入れ調味し、豆腐・えのきたけ・水溶きでんぶんを入れる。
- 9 鶏卵をといて流し入れる。
- 10 しょうが汁・こまつなを入れる。

横浜市立新鶴見小学校の給食



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	8mm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

にんじん・たまねぎの
皮をむきます
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

米粉シチューを
作ります
クラスごとの食缶に
量って配食します

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 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。

さやいんげんをゆで、
流水で冷まします

横浜市立新鶴見小学校の給食



●献立名●

ソフトフランスパン 牛乳 サーモンフライ クリームスープ りんご



給食室の様子



クリームスープ		
材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		10
たまねぎ	うす	40
にんじん	せん	15
こまつな	2 cm	10
スイートコーン		10
米油		0.7
牛乳		25
豆乳		35
脱脂粉乳		2
塩		0.85
こしょう		0.01
豚骨・水		50

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 豚骨でスープをとる。
- 2 スイートコーンをザルにあける。
- 3 こまつなを切り、下ゆでする。
- 4 にんじん・たまねぎを切る。
- 5 油を熱し、豚肉・たまねぎ・にんじんを炒め、スープを入れ煮る。
- 6 煮えたらコーンを入れ調味する。
- 7 牛乳・牛乳でといた脱脂粉乳・豆乳を入れる。
- 8 こまつなを入れる。



横浜市立新鶴見小学校の給食



2018

●献立名●

ごはん 牛乳 かつおのごまみそあえ キャベツの塩こんぶ炒め 沢煮椀



給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
かつお(角)		45
凍り豆腐		5
でんぷん		6
米白絞油		5
炒りごま(白)	切る	3
◆しょうが	汁	0.9
◆しょうゆ		1.7
◆砂糖		1.5
◆甘みそ		6
◆酒		1
◆水		17

かつおのごまみそあえの作り方

- 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。



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

12月2日（金）

横浜市立新鶴見小学校の給食 Aブロック



【献立名】

- ・丸パン
- ・牛乳
- ・ししゃもフライ
- ・ポイルドキャベツ
- ・にんじんポタージュ

にんじんポタージュの作り方

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	作り方
じゃがいも	うす	20	1 にんじん・たまねぎ・じゃがいもを切る。 2 ルーを作る。 3 にんじんに分量の水から適量を加え、軟らかく煮てミキサーにかける。 4 油を熱し、たまねぎをよく炒め、じゃがいもを入れさらに炒める。
にんじん	うす	30	
たまねぎ	うす	20	
米油		0.5	
小麦粉		2	
マーガリン		2	
牛乳		30	5 ミキサーにかけた野菜を釜に入れ、残りの水を加え、煮立ったら調味し、ルーを入れよく煮込む。 6 牛乳・といた脱脂粉乳・豆乳を入れ、弱火で煮込む。
豆乳		30	
脱脂粉乳		6	
塩		0.8	
こしょう		0.03	
水		60	