# 横浜市立白根小学校の給食

2025年度（令和7年度）

6月

ごはん　牛乳　かつおのあんかけ　即席漬　みそ汁　焼きのり

| かつおのあんかけ | | |
|---|---|---|
| 材料名 | 切り方 | 1人分ｇ |
| かつお（角） | | 45 |
| 凍り豆腐 | | 5 |
| でんぷん | | 3 |
| 米粉 | | 3 |
| 揚げ油（米油） | | 5 |
| ◆しょうが | | 1 |
| ◆しょうゆ | | 3 |
| ◆砂糖 | | 2 |
| ◆みりん | | 1.5 |
| ◆酒 | | 1 |
| ◆でんぷん | | 0.3 |
| ◆水 | | 15 |

（給食室での作り方を紹介します）

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　凍り豆腐・かつおにでんぷん・米粉をまぶし油の温度160～170℃で揚げる。
4　調味料・水を煮立て、しょうが汁・水溶きでんぷん・凍り豆腐・かつおを入れる。

工場で炊いた
ごはんが届きます

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

かつおのあんかけを
作ります

即席漬を作り、
クラスごとの食缶に
量って配食します

みそ汁を作ります

横浜市立

2024年度（令和6年度）

# 白根小学校

## 4月 の給食

ごはん
牛乳
生揚げのそぼろ煮
磯香あえ

| 生揚げのそぼろ煮 | | |
|---|---|---|
| 材料 | 切り方 | 1人分g |
| 生揚げ | 2cm角 | 60 |
| しょうゆ | | 4 |
| 砂糖 | | 3 |
| 水 | | 10 |
| 豚肉（ひき） | | 20 |
| じゃがいも | 2cm角 | 45 |
| たまねぎ | 2cm角 | 40 |
| にんじん | 5mmいちょう | 15 |
| こまつな | 2cm | 7 |
| しょうが | みじん | 0.3 |
| 米油 | | 0.7 |
| しょうゆ | | 4 |
| みりん | | 1 |
| でんぷん | | 1.2 |
| 削り節・水 | | 20 |

| 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 | 生揚げを油抜きして切り、別煮する。 |
| 3 | こまつなを切り、ゆでる。 |
| 4 | にんじん・たまねぎ・じゃがいも・しょうがを切る。 |
| 5 | 釜に油を入れ、弱火でしょうがを炒め、ひき肉・にんじん・たまねぎ・じゃがいもを炒める。 |
| 6 | だし汁を入れて調味し、煮る。 |
| 7 | 煮えたら水溶きでんぷんを入れ、生揚げを入れる。 |
| 8 | こまつなを入れる。 |

野菜は流水で
3回洗います

じゃがいもの芽を
取り除きます

削り節で
だしをとります

生揚げのそぼろ煮を
作ります

生揚げを
別煮します

磯香あえを
作ります

2023年（令和5年）

# 横浜市立白根小学校の給食

5月

**むぎごはん　ぎゅうにゅう**
**なまあげとぶたにくのみそいため**
**ごまじょうゆあえ　やきのり**

| ●生揚げと豚肉のみそ炒め | | ●ごまじょうゆあえ | |
|---|---|---|---|
| 生揚げ | 40 | キャベツ | 40 |
| しょうゆ | 1.2 | こまつな | 9 |
| 砂糖 | 1.5 | ごま（白） | 3 |
| 水 | 8 | しょうゆ | 2 |
| 豚肉 | 20 | 塩 | 0.1 |
| しょうゆ | 0.3 | ●焼きのり | |
| 酒 | 1 | | 1/12切5枚 |
| たまねぎ | 50 | | |
| にんじん | 10 | | |
| チンゲンサイ | 8 | | |
| しょうが | 1 | | |
| 米油 | 0.7 | | |
| しょうゆ | 0.5 | | |
| 赤色辛みそ | 3 | | |
| トウバンジャン | 0.2 | | |
| でんぷん | 0.5 | | |
| 水 | 5 | | |

給食室をのぞいてみよう

たまねぎの皮をむきます

野菜は流水で3回洗います

肉に骨などが入っていないか、検品しています

生揚げを別煮します

こまつな、キャベツをゆでます

生揚げと豚肉のみそ炒めを作ります

※給食室での作り方を紹介しています。

**生揚げと豚肉のみそ炒め**

1　生揚げを油抜きして切り、別煮する。
2　チンゲンサイ（葉ともとに分ける）・にんじん・たまねぎ・しょうがを切る。
3　釜に油を入れ、弱火でしょうがを炒め、トウバンジャンを入れる。
4　豚肉を炒め、酒・しょうゆをふり入れる。
5　たまねぎ・にんじんを入れてよく炒め、調味する。
6　チンゲンサイのもとを入れ炒め、火が通ったら、葉を入れる。
7　水溶きでんぷんを入れ、生揚げを入れる。

**ごまじょうゆあえ**

1　ごまを炒って、切りごまにする。
2　キャベツ・こまつなを切り、ゆでる。
3　配食直前に野菜の水をきり、塩をふり、しょうゆ・ごまを入れてあえる。

ごまじょうゆあえを作ります

# 横浜市立白根小学校の給食

献立名

ごはん
牛乳
さばのみそだれかけ
きんぴら
かきたま汁

## かきたま汁の作り方

（給食室での作り方です）

| 材料名 | 切り方 | 1人分(g) |
|---|---|---|
| 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 | | 0.5 |
| 酒 | | 1 |
| 塩 | | 0.7 |
| でんぷん | | 1 |
| 削り節・だし昆布・水 | | 120 |

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　えのきたけ・ねぎを切る。
4　鶏卵を割る。
5　だし汁にえのきたけを入れ、
　煮えたら調味する。
6　水溶きでんぷんを入れる。
7　鶏卵をといて流し入れ、ねぎを入れる。
8　こまつなを入れる。

給食室をのぞいてみよう

昆布・削り節で
だしをとります

卵を1個ずつ確認
しながら割ります

スチームコンベクション
オーブンでさばを焼きます

きんぴらを作ります

かきたま汁を
作ります

みそだれを
作ります

# 横浜市立白根小学校の給食

2021年 12月

献立名

麦ごはん　牛乳　八宝菜　中華あえ

| 八宝菜 | | |
|---|---|---|
| 材料名 | 切り方 | 1人分(g) |
| 豚肉 | | 20 |
| うずら卵缶 | | 20 |
| ┌ いか（短冊） | | 10 |
| └ 酒 | | 1 |
| ┌ むきえび | | 10 |
| └ 酒 | | 1 |
| なると（うす切り） | | 7 |
| はくさい | 短冊 | 40 |
| たまねぎ | ７ｍｍうす | 30 |
| もやし | | 40 |
| にんじん | ３ｍｍいちょう | 10 |
| こまつな | ２ｃｍ | 9 |
| しょうが | みじん | 0.5 |
| 米油 | | 0.7 |
| しょうゆ | | 1 |
| 砂糖 | | 0.3 |
| 塩 | | 0.9 |
| こしょう | | 0.02 |
| ごま油 | | 0.2 |
| でんぷん | | 3 |
| 水 | | 20 |

## 給食室(きゅうしょくしつ)をのぞいてみよう

だいこんの皮をむきます

豚肉に骨などが入っていないか、検品しています

だいこんを下ゆでします

こまつなをゆでます

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　うずら卵缶をザルにあける。
2　こまつなを切り、ゆでる。
3　はくさいを葉ともとに分けて切る。
4　たまねぎ・にんじん・しょうがを切る。
5　いか・むきえびを解凍し、酒につける。
6　釜に油を入れ、弱火でしょうがを炒め、豚肉を炒める。
7　にんじん・たまねぎを炒める。
8　水・調味料を入れ、煮えたら、いか・もやしを入れる。
9　うずら卵・むきえび・なると・はくさいのもと・はくさいの葉を入れる。
１０　水溶きでんぷんを入れ、こまつなを入れる。
１１　ごま油を入れる。

八宝菜を作ります

中華あえを作ります

2020年

# 横浜市立白根小学校の給食

12月

献立名　ココアブレッド　牛乳　たらのクリーム煮　野菜ソテー　グレープゼリー

| たらのクリーム煮 | | |
|---|---|---|
| 材料名 | 切り方 | 1人分(g) |
| たら（角） | | 25 |
| 鶏肉 | | 10 |
| じゃがいも | 1.5ｃｍ角 | 30 |
| たまねぎ | 1.5ｃｍ角 | 40 |
| にんじん | 7ｍｍいちょう | 10 |
| ブロッコリー | | 10 |
| 米油 | | 0.7 |
| ◆小麦粉 | | 2 |
| ◆バター | | 2 |
| 牛乳 | | 30 |
| 豆乳 | | 30 |
| 脱脂粉乳 | | 5 |
| 塩 | | 0.7 |
| こしょう | | 0.02 |
| 水 | | 20 |

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　ブロッコリーを小房に分け、ゆでる。
2　にんじん・たまねぎ・じゃがいもを切る。
3　ホワイトルーを作る。
4　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。
5　煮えたら、たらを入れ、調味する。
6　ルーを入れ、弱火で煮込む。
7　牛乳・溶いた脱脂粉乳・豆乳を入れる。
8　ブロッコリーを入れる。

給食室の様子

にんじんの皮をむきます

野菜を切ります

野菜ソテーのキャベツを下ゆでします

野菜ソテーを作ります

たらのクリーム煮を作ります

2019年

# 横浜市立白根小学校の給食

5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

| 白身魚の野菜あんかけ | | |
|---|---|---|
| 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 | | 0.5 |
| でんぷん | | 0.5 |
| 水 | | 20 |

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　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　たらにでんぷんをまぶし、油の温度160～170℃で揚げる。
4　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。
5　水・調味料を入れ、水溶きでんぷんでとろみをつけ、たら・ピーマンを入れる。

# 横浜市立白根小学校の給食

6月

●献立名●

ごはん　牛乳　チンジャオロースー　酢ーラータン風スープ

給食室の様子

| 材料名 | 切り方 | 1人分(g) |
|---|---|---|
| 豚肉(細) | | 35 |
| しょうゆ | | 1 |
| 酒 | | 0.5 |
| じゃがいも | せん | 20 |
| たまねぎ | うす | 20 |
| ピーマン | せん | 15 |
| 赤ピーマン | せん | 5 |
| ねぎ | ななめ | 3 |
| しょうが | みじん | 0.5 |
| にんにく | みじん | 0.1 |
| 米油 | | 0.7 |
| しょうゆ | | 2 |
| 砂糖 | | 0.3 |
| 塩 | | 0.5 |
| こしょう | | 0.03 |
| ごま油 | | 0.4 |
| でんぷん | | 0.3 |
| 水 | | 0.4 |

## チンジャオロースーの作り方

1　ピーマンを切り、ゆでる。
2　赤ピーマン・ねぎ・たまねぎ・にんにく・しょうが・じゃがいもを切る。
3　釜に油を入れ、弱火でにんにく・しょうがを炒める。
4　豚肉を炒め、しょうゆ・酒をふり入れる。
5　たまねぎ・ねぎ・赤ピーマン・じゃがいもを入れて炒め、調味する。
6　ピーマンを入れ、水溶きでんぷんを入れる。
7　ごま油を入れる。

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。

# ４月２１日（木）

# 横浜市立白根小学校の給食　　Ｃブロック

【献立名】
- 麦ごはん
- 牛乳
- 肉じゃが
- ごまじょうゆあえ
- 焼きのり

## ごまじょうゆあえの作り方

給食の作り方です。参考にしてみてください

| 材　料 | 切り方 | 一人分　g |
|---|---|---|
| もやし | | ４５ |
| こまつな | ２cm | １０ |
| ごま(白) | 切る | ３ |
| しょうゆ | | ２ |
| 塩 | | ０．１ |

作り方

1　ごまは炒って切りごまにする。
2　こまつなを切り、ゆでる。
3　もやしをゆでる。
4　野菜の水をきり、塩をふり、しょうゆ・ごまを入れてあえる。