横浜市立大正小学校の給食

2025年度（令和7年度）

4月

ごはん　牛乳　鶏肉のたつた揚げ　みそ汁

鶏肉のたつた揚げ		
材料名	切り方	1人分ｇ
◆鶏肉（中角）		65
◆しょうが		1
◆しょうゆ		3.2
◆酒		2
でんぷん		11
揚げ油（米油）		

（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　鶏肉に下味をつける。

3　鶏肉にでんぷんをまぶし、油の温度160～170℃で揚げる。

鶏肉が届き、重量を確認しています

機械や包丁を使い野菜を切ります

削り節でだしをとります

こまつなを下ゆでします

鶏肉のたつた揚げを作ります

みそ汁を作ります

横浜市立

2024年度（令和6年度）

大正小学校

10月 October の給食

ごはん　牛乳
いわしのかば焼き
ごまじょうゆあえ
さつま汁

さつま汁		
材料	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	15
だいこん	５ｍｍいちょう	10
にんじん	５ｍｍいちょう	10
ねぎ	小口	10
ごぼう	ささがき	8
淡色辛みそ		6
赤色辛みそ		2
削り節・水		110

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　油揚げを油抜きし、切る。 ３　ねぎ・だいこん・にんじん・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。 ４　だし汁に鶏肉を入れ、アクをとりながら煮る。 ５　ごぼう・だいこん・にんじん・さつまいもを入れる。 ６　煮えたら油揚げを入れ、みそ・ねぎを入れる。

野菜は流水で3回洗います

もやしをゆでます

クラスごとに牛乳を詰め替えます

削り節でだしをとります

油揚げを熱湯に通して、油抜きします

ごまじょうゆあえを作ります

いわしにでんぷん・米粉をまぶして揚げます

さつま汁を作ります

2023年（令和5年）

横浜市立大正小学校の給食

7月

はいがパン　ぎゅうにゅう
チリコンカーン
キャベツサラダ　すいか

●チリコンカーン		ワイン（赤）	0.8
豚肉（ひき）	25	塩	0.4
だいず（水煮）	35	こしょう	0.02
たまねぎ	45	チリパウダー	0.3
トマト（缶）	30	水	12
にんじん	15	●キャベツサラダ	
パセリ	0.3	キャベツ	45
にんにく	0.2	砂糖	0.5
マカロニ（シェル）	6	酢	1.3
米油	0.7	塩	0.35
小麦粉	2	黒こしょう	0.01
トマトケチャップ	4		
中濃ソース	2	●すいか	
しょうゆ	1		1/32個

※給食室での作り方を紹介しています。

チリコンカーン

1　トマト缶を汁ごと別容器にあける。
2　だいずを別容器にあける。
3　たまねぎ・にんじん・パセリ・にんにくを切る。
4　マカロニをかためにゆでる。
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、豚肉を炒める。
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、マカロニ・ワイン・チリパウダーを入れる。
10　パセリを入れる。

キャベツサラダ

1　甘酢を作る。
2　キャベツを切り、加熱処理する。
3　配食直前にキャベツの水をきり、甘酢・黒こしょうであえる。

給食室をのぞいてみよう

野菜は流水で3回洗います

すいかを1/32に切ります

にんじんの皮をむきます

小麦粉をから炒りします

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

加熱後、流水で冷やします

キャベツサラダを作り、クラスごとの食缶に秤で量って配食します

チリコンカーンを作ります

2022年

横浜市立大正小学校の給食

献立名

ロールパン
牛乳
きびなごフライ
卵とトマトのスープ
ミックスフルーツ

卵とトマトのスープの作り方

（給食室での作り方です）

材料名	切り方	1人分(g)
鶏卵		20
木綿豆腐	１ｃｍ角	20
豚肉		5
トマト	１．５ｃｍ角	25
たまねぎ	うす	15
こまつな	２ｃｍ	10
しょうが		0.3
糸寒天		0.3
しょうゆ		1
酒		0.5
塩		0.85
こしょう		0.02
でんぷん		1
豚ガラスープ		10
水		100

1　豆腐を切り、流水に通す。
2　豚ガラスープを別容器にあける。
3　こまつなを切り、下ゆでする。
4　トマト・たまねぎを切る。
5　しょうがをすり、汁にする。
6　糸寒天を洗い、しぼる。
7　鶏卵を割る。
8　水に豚肉を入れ、アクをとりながら煮る。
9　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・水溶きでんぷんを入れる。
１０　鶏卵をといて流し入れる。
１１　しょうが汁・糸寒天・こまつなを入れる。

給食室をのぞいてみよう

缶切り機で
フルーツの缶詰を
開けます

きびなごフライ
を揚げます

卵とトマトのスープを作ります

卵を1個ずつ割り、
溶きます

横浜市立大正小学校の給食

2021年 10月

献立名

丸パン　牛乳　さつまいもコロッケ　卵スープ

卵スープ		
材料名	切り方	1人分(g)
鶏卵		20
豚肉		10
キャベツ	せん	35
たまねぎ	うす	20
こまつな	２ｃｍ	9
にんじん	せん	8
しょうゆ		1
酒		1
塩		0.9
こしょう		0.02
でんぷん		0.5
豚ガラスープ		20
水		90

給食室をのぞいてみよう

卵は専用のエプロン・器具を使い、1個ずつ確認しながら割ります

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　豚ガラスープを別容器にあける。
2　こまつなを切り、下ゆでする。
3　にんじん・たまねぎ・キャベツを切る。
4　鶏卵を割る。
5　水に豚肉を入れ、アクをとりながら煮る。
6　豚ガラスープ・にんじん・たまねぎ・キャベツを入れ煮る。
7　煮えたら調味する。
8　水溶きでんぷんを入れる。
9　鶏卵をといて流し入れる。
１０　こまつなを入れる。

さつまいもコロッケを揚げます

中心まで火が通っているか、温度を確認します

卵スープを作ります

横浜市立大正小学校の給食

2020年 9月

献立名　はいがごはん　牛乳　ビビンバ（肉・野菜）　わかめスープ

ビビンバ（肉）		
材料名	切り方	1人分(g)
牛肉		40
ねぎ	小口	15
しょうが	みじん	0.5
にんにく	みじん	0.2
米油		0.5
◆しょうゆ		2.2
◆砂糖		1.2
◆酒		1
◆コチジャン		1.1

ビビンバ（野菜）		
材料名	切り方	1人分(g)
もやし		45
にら	２ｃｍ	8
にんじん	せん	5
◆にんにく	みじん	0.2
◆しょうゆ		2.3
ごま（白）		2
塩		0.1
ごま油		0.2

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）

＜肉＞

1　ねぎ・にんにく・しょうがを切る。
2　調味料を合わせておく。
3　釜に油を入れ、弱火でしょうが・にんにく・ねぎを炒め、牛肉を炒める。
4　合わせ調味料を入れ、煮汁がある程度なくなるまで30～40分、弱火から中火でこげないように炒りつける。

＜野菜＞

1　にんにくを切る。
2　にんにく・しょうゆを煮立たせる。
3　ごまを炒って切りごまにする。
4　にら・にんじんを切り、にんじんは加熱処理する。
5　にら・もやしをゆでる。
6　配食直前に野菜の水をきり、塩をふり、調味料・ごま・ごま油を入れあえる。

※加熱処理とは･･･湯の温度85℃以上で30秒以上ゆでること。

給食室の様子

機械や包丁を使い、野菜を切ります

削り節でだしをとります

わかめスープを作ります

ビビンバ（野菜）を作ります

2019年

横浜市立大正小学校の給食

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。

横浜市立大正小学校の給食

9月

●献立名●

ごはん　牛乳　ちくわの磯辺揚げ　切干しだいこんの煮物　月見汁

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)
しらたま(冷)		25
にんじん	せん	10
こまつな	2cm	10
ねぎ	小口	10
しょうゆ		0.5
塩		0.8
酒		1
削り節・だし昆布・水		120

月見汁の作り方

1　削り節・昆布でだしをとる。
2　しらたまを別容器にあける。
3　こまつなを切り、下ゆでする。
4　にんじん・ねぎを切る。
5　だし汁ににんじんを入れ、煮えたら
　調味し、しらたま・ねぎを入れる。
6　こまつなを入れる。

給食室の様子

２月 12 日（金）
横浜市立大正小学校の給食　　Ｇブロック

【献立名】
- ごはん
- 牛乳
- はくさいの中華炒め
- ワンタンスープ

ワンタンスープの作り方

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
豚肉(3mm びき)		10
しょうゆ		0.3
こしょう		0.02
ワンタン皮(生)		10
もやし		10
ねぎ	小口	5
にら	2cm	5
にんじん	せん	8
しょうゆ		4
塩		0.35
黒こしょう		0.03
ごま油		0.2
チキンブイヨン		10
削り節（薄）・水		110

作り方

1　だしをとる。
2　チキンブイヨンを別容器にあける。
3　にら・ねぎ・にんじんを切る。
4　ひき肉にしょうゆ・こしょうで下味をつけ、よく練り、ワンタンの皮で包む。
5　だし汁にチキンブイヨンを入れ煮立てにんじんを煮る。
6　もやしを入れ、煮えたら調味する。
7　ワンタンをゆでて入れ、ねぎ・にらを入れる。
8　ごま油を入れ、火を止める。