横浜市立竹山小学校の給食

2025年度（令和7年度）

4月

丸パン　牛乳　ホキフライ　野菜のスープ煮　晩柑

野菜のスープ煮		
材料名	切り方	1人分ｇ
豚肉		10
じゃがいも	２ｃｍ角	40
たまねぎ	1.５ｃｍ角	40
キャベツ	短冊	30
にんじん	７ｍｍいちょう	10
しょうゆ		0.7
食塩		0.8
黒こしょう		0.02
チキンブイヨン		15
水		50

（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。

晩柑を1/6に切ります

たまねぎの皮をむきます

果物・野菜は流水で3回洗います

ホキフライを揚げます

野菜のスープ煮を作ります

横浜市立

2024年度（令和6年度）

竹山小学校

4月 の給食

ロールパン
牛乳
変わり五目豆
茎わかめスープ
晩柑

変わり五目豆		
材料	切り方	１人分ｇ
だいず（水煮）		37
豚肉		20
凍り豆腐		3
じゃがいも	１．５ｃｍ角	45
米油（揚）		
にんじん	１ｃｍ角	10
ピーマン	１ｃｍ角	5
こんにゃく	１ｃｍ角	15
米油		0.5
しょうゆ		5
砂糖		2
みりん		1
水		25

作り方	※給食室での作り方を紹介しています。
１	だいずを別容器にあける。
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	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。
８	調味料・水を入れ、にんじんが煮えたら、凍り豆腐・だいずを入れて煮る。
９	材料に味がしみたら、じゃがいもを入れる。
１０	ピーマンを入れる。

じゃがいもの芽を取り除きます

じゃがいもを揚げます

凍り豆腐をもどします

茎わかめスープを作ります

変わり五目豆を作ります

2023年（令和5年）

横浜市立竹山小学校の給食

4月

むぎごはん
ポークカレー　あまずあえ
プルーンはっこうにゅう

●ポークカレー		●甘酢あえ	
豚肉	25	きゅうり	10
じゃがいも	50	切干しだいこん	4
たまねぎ	60	しょうゆ	2.2
にんじん	15	砂糖	1.8
しょうが	0.5	酢	2.2
にんにく	0.3	塩	0.1
米油	0.7	●プルーンはっこう乳	
小麦粉	8		200ml
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	3		
しょうゆ	1.7		
塩	0.8		
水	80		

※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

カレールーを作ります

ごはんは学校の炊飯器で炊いています

ポークカレー

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。

甘酢あえ

1　甘酢を作る。
2　切干しだいこんをもどして切り、再沸騰するまでゆでる。
3　きゅうりを切り、加熱処理する。
4　切干しだいこんを甘酢であえ、30分程度つける。
5　配食直前にきゅうりの水をきり、あえる。

プルーンはっこう乳をクラスごとの入れ物に詰め替えます

甘酢あえを作ります

ポークカレーを作ります

2022年

横浜市立竹山小学校の給食

献立名

麦ごはん
牛乳
ビビンバ（肉）
ビビンバ（ひじきのナムル）
はるさめスープ

ひじきのナムルの作り方

（給食室での作り方です）

材料名	切り方	1人分(g)
もやし		35
こまつな	２ｃｍ	9
にんじん	せん	3
ひじき		1
しょうゆ		0.8
にんにく	みじん	0.1
しょうゆ		3
砂糖		1
酢		1
ごま（白）		3
塩		0.1
ごま油		0.4

1　ひじきをもどし、ゆでて水をきり、下味をつける。
2　ごまを炒って切りごまにする。
3　にんにくを切る。
4　にんにく・甘酢を煮立たせる。
5　こまつなを切り、ゆでる。
6　もやしをゆでる。
7　にんじんを切り、加熱処理する。
8　配食直前に野菜の水をきり、塩をふりひじき・甘酢・ごま・ごま油を入れてあえる。

給食室をのぞいてみよう

もやしをゆでます

ごはんは学校の
炊飯器で炊いています

ビビンバ
（ひじきのナムル）
を作ります

ビビンバ（肉）
を作ります

はるさめスープ
を作ります

横浜市立竹山小学校の給食

2021年 10月

献立名

ごはん　牛乳　ハンバーグ和風ソース　きんぴら　みそ汁

きんぴら		
材料名	切り方	1人分(g)
ごぼう	ささがき	20
にんじん	せん	10
つきこんにゃく	３ｃｍ	10
ごま（白）		2
ごま油		0.5
しょうゆ		2.3
砂糖		1
酒		0.5
七味唐辛子		0.01
水		3

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　つきこんにゃくを切り、下ゆでする。
2　にんじん・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
3　ごま油を熱し、ごぼう・つきこんにゃく・にんじんを炒める。
4　水を入れて、火が通ったら調味する。
5　ごま・七味唐辛子を入れる。

給食室をのぞいてみよう

たまねぎ・ごぼうの皮をむきます

野菜は流水で3回洗います

機械や包丁を使い材料を切ります

削り節でだしをとります

ごはんを炊き、クラスごとの食缶に配食します

ハンバーグは冷凍で届きます　回転釜で蒸した後、和風ソースをかけます

きんぴらを作ります

横浜市立竹山小学校の給食

2020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		0.3

給食室の様子

柿の皮をむき、
1/6に切ります

削り節で
だしをとります

卵を割り、
ときます

親子丼の具を作ります
火が通っているか、
温度を確認します

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　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。

野菜や油揚げ
を切ります

ごはんは学校で
炊いています

2019年

横浜市立竹山小学校の給食

9月

●献立名●

ごはん　牛乳　さばのみそ煮　ごまじょうゆあえ　とうがんのすまし汁

さばのみそ煮		
材料名	切り方	1人分(g)
さば		50
しょうが	せん	1.2
しょうゆ		1
砂糖		3.5
淡色辛みそ		3
赤色辛みそ		2
みりん		1.8
酒		1
水		10

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　しょうがを切る。
2　調味料・水を煮立たせ、しょうが・さばを入れる。表面を平らにし、沸騰するまで強火で煮る。
3　煮汁が上がったら、落としぶたをし、釜を回転させながら中火から弱火で煮る。
4　煮えたら火を止め、冷ます。

給食室の様子

横浜市立竹山小学校の給食

10月 2018

●献立名●

あげパン　牛乳　野菜のスープ煮　みかん

給食室の様子

材料名	切り方	1人分(g)
コッペパン(包なし)		86
揚げ油(米油)		
きな粉		3
グラニュー糖		3
砂糖		2
塩		0.03

材料名	切り方	1人分(g)
豚肉(厚)		20
じゃがいも	2cm角	50
たまねぎ	2cm角	50
キャベツ	短冊	40
にんじん	乱	20
ブロッコリー	小房	10
パセリ	みじん	0.3
塩		1
しょうゆ		0.6
黒こしょう		0.02
チキンブイヨン		10
水		60

あげパンの作り方

1　パンを、油の温度180℃で揚げる。
2　きな粉・グラニュー糖・砂糖・塩を混ぜ、パンが熱いうちにまぶす。

野菜のスープ煮の作り方

1　豚肉を水煮する。
2　チキンブイヨンを別容器にあける。
3　ブロッコリーを切り、ゆでる。
4　キャベツ・にんじん・たまねぎ・じゃがいも・パセリを切る。
5　水・チキンブイヨン・豚肉を入れ、にんじん・たまねぎ・じゃがいもを入れ煮る。
6　キャベツを入れ、煮えたら調味し、パセリを入れ煮る。
7　ブロッコリーを入れる。

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

１１月１２日（木）
横浜市立竹山小学校の給食　　Ｃブロック

【献立名】
- 丸パン
- 牛乳
- ビーンズシチュー
- ひじきサラダ

ひじきサラダの作り方

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
キャベツ	せん	25
スイートコーンホール缶		5
にんじん	せん	3
ひじき		1.5
しょうゆ		1
ごま（白）	切る	2
米油		4
酢		2.5
しょうゆ		1.6
砂糖		0.5
塩		0.1
こしょう		0.02
からし		0.02

作り方

1　ひじきをもどし、ゆでて、水をきり下味をつける。
2　ごまを炒って切りごまにする。
3　キャベツ･にんじんを切り、加熱処理する。
4　スイートコーンホール缶はザルにあける。
5　ドレッシングソースを作る。
6　配食直前に野菜・ひじきの水をきり、コーン・ごまを入れ、ドレッシングであえる。