横浜市立潮田小学校の給食

2025年度（令和7年度）

6月

ごはん　牛乳　カレーピラフの具　クリームスープ　メロン

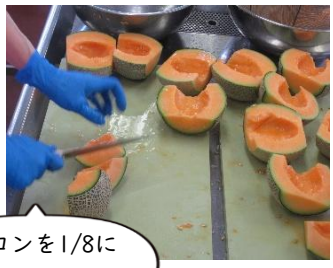
カレーピラフの具		
材料名	切り方	1人分ｇ
鶏肉		30
たまねぎ	みじん	60
にんじん	みじん	10
エリンギ	3ｍｍいちょう	5
米油		0.5
トマトケチャップ		3
ウスターソース		1.1
食塩		0.6
カレー粉		0.5

（給食室での作り方を紹介します）

1　にんじん・エリンギ・たまねぎを切る。

2　油を熱し、1/3量のたまねぎを炒め、鶏肉・にんじん・残りのたまねぎ・エリンギを入れてさらに炒める。

3　調味料を入れて煮込む。



メロンを1/8に切ります

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

豆乳を容器にあけます

クリームスープを作ります

カレーピラフの具を作ります

横浜市立

2024年度（令和6年度）

潮田小学校

6月 June の給食

チーズパン
牛乳
魚フライ
ラタトゥイユ
野菜スープ

ラタトゥイユ		
材料	切り方	１人分ｇ
ベーコン		3
たまねぎ	１．５ｃｍ角	30
トマト缶（カット）		20
なす	８ｍｍいちょう	12
ズッキーニ	８ｍｍいちょう	10
にんにく	みじん	0.2
オリーブ油		0.5
食塩		0.3
黒こしょう		0.02

作り方	※給食室での作り方を紹介しています。
１	トマト缶（カット）を汁ごと別容器にあける。
２	ズッキーニ・たまねぎ・にんにく・なすを切り、なすは水につける。
３	釜にオリーブ油を入れ、弱火でにんにく・ベーコン・たまねぎを炒める。
４	ズッキーニ・なすを入れ、カットトマト・調味料を入れて、煮込む。（汁がなくなるまで、よく煮つめる）

にんにくの皮をむきます

肉に骨などが入っていないか、検品しています

コロッケを揚げます

トマト缶をあけます

ラタトゥイユを作ります

野菜スープを作ります

2023年度（令和5年度）

横浜市立潮田小学校の給食

2月

ごはん　ぎゅうにゅう

かつおそぼろ　けんちんじる

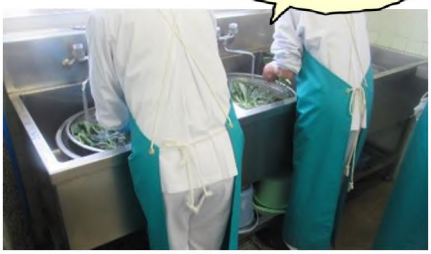
しらたまぜんざい

●かつおそぼろ		にんじん	10
かつお（フレーク）	30	ねぎ	8
にんじん	15	ごぼう	8
たまねぎ	10	こんにゃく	10
こまつな	7	ごま油	0.5
しょうが	1	しょうゆ	4
しょうゆ	2.3	塩	0.4
砂糖	0.5	削り節・だし昆布・水	
赤色辛みそ	1		110
みりん	1		
酒	1	●白玉ぜんざい	
水	10	しらたま（冷）	20
		あずき	18
●けんちん汁		砂糖	7
木綿豆腐	10	塩	0.05
だいこん	15	水	50

※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

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

こまつなをゆでます

白玉ぜんざいを作ります

昆布・削り節でだしをとります

かつおそぼろを作ります

けんちん汁を作ります

かつおそぼろ

1　かつおフレークを解凍し、別容器にあける。
2　こまつなを切り、ゆでる。
3　にんじん・たまねぎ・しょうがを切る。
4　1/2量の水・しょうが・にんじん・たまねぎを入れ、火にかける。
5　たまねぎ・にんじんが煮えたら、かつお・残りの水を入れ、調味料を入れて炒りつける。
6　こまつなを入れる。

けんちん汁

1　削り節・昆布でだしをとる。
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　ねぎ・にんじん・だいこん・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
5　ごま油を熱し、ごぼう・こんにゃく・にんじん・だいこんを炒める。
6　だし汁を入れる。
7　煮えたら調味し、豆腐・ねぎを入れる。

白玉ぜんざい

1　あずきを一度沸騰させ、ゆでこぼし、分量の水を入れて、やわらかくゆでる。
2　砂糖を2～3回に分けて入れ、煮含め、塩を入れる。
3　しらたまを別容器にあける。
4　しらたまをゆで、入れる。

横浜市立潮田小学校の給食

献立名

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)
生揚げ	２ｃｍ角	60
しょうゆ		4
砂糖		3
水		10
豚肉（ひき）		15
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

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・こまつなを入れる。

給食室をのぞいてみよう

生揚げを熱湯に通し油抜きします

生揚げを別煮します

生揚げのそぼろ煮を作ります

こまつなをゆでます

磯香あえを作ります

横浜市立潮田小学校の給食

2021年 4月

献立名

ひじきごはん（麦ごはん）　牛乳　メヒカリフライ　みそ汁

みそ汁		
材料名	切り方	1人分(g)
キャベツ	短冊	20
こまつな	２ｃｍ	9
切干しだいこん	２ｃｍ	2
淡色辛みそ		5.5
赤色辛みそ		1.5
削り節・水		115

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　こまつなを切り、下ゆでする。
3　キャベツを切る。
4　切干しだいこんをもどし、切る。
5　だし汁に切干しだいこんを入れて煮る。
6　煮えたらキャベツを入れ、みそを入れる。
7　こまつなを入れる。

給食室（きゅうしょくしつ）をのぞいてみよう

ひじきをもどします

こまつなを下ゆでし流水で冷まします

みそを溶いておきます

ひじきごはんの具を作ります

みそ汁を作ります
出来上がりの温度を確認します

メヒカリフライを揚げます

クラスごとの食缶に量って配食します

2020年

横浜市立潮田小学校の給食

献立名　はいがごはん　ポークカレー　ごま酢あえ　プルーンはっこう乳

ポークカレー		
材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		20
じゃがいも	1.5cm角	55
たまねぎ	2cm角	60
にんじん	5mmいちょう	15
しょうが	みじん	0.5
にんにく	みじん	0.3
米白絞油		0.7
小麦粉		8
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		2
塩		0.9
水		80

給食室の様子

じゃがいもの皮をむき、芽を取り、切ります

にんじん、たまねぎを切ります

カレールーを作ります

アレルギー除去食を作ります

ごま酢あえのきゅうりを加熱処理します

次回使うだいずに異常がないか、検品しています

※加熱処理とは･･･湯の温度85℃以上で30秒以上ゆでること。

回転釜で、ポークカレーを作ります

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　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。
（小麦粉・マーガリン・2/3量のカレー粉）
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　カレールーを入れて弱火でよく煮込む。

2019年

横浜市立潮田小学校の給食

6月

●献立名●

ひじきごはん（麦ごはん）　牛乳　煮魚　みそ汁

ひじきごはんの具		
材料名	切り方	1人分(g)
油揚げ	せん	5
凍り豆腐(細)		2
にんじん	せん	10
ひじき		2
ごま（白）		2
揚げ油(米油)		0.5
しょうゆ		3.2
砂糖		1
みりん		1.2
水		10

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　ひじきをもどし、水をきる。
2　油揚げを油抜きし、切る。
3　にんじんを切る。
4　ごまを切る。
5　凍り豆腐をもどし、しぼる。
6　油を熱し、ひじき・にんじんを炒め、調味料・水・凍り豆腐・油揚げを入れ、煮含める。（汁が少し残る程度）
7　ごまを入れる。

横浜市立潮田小学校の給食

4月

●献立名●

ロールパン　牛乳　変わり五目豆　わかめスープ　晩柑

給食室の様子

材料名	切り方	1人分(g)
だいず		16
豚肉		15
凍り豆腐		3
でんぷん		3
じゃがいも	1.5cm角	45
揚げ油(米油)		
にんじん	1cm角	10
ピーマン	1cm角	5
こんにゃく	1.5cm角	20
米油		0.5
しょうゆ		5.5
砂糖		2
みりん		1
水		25

変わり五目豆の作り方

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。

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。

9月30日（水）
横浜市立潮田小学校の給食　　Aブロック

【献立名】
- 麦ごはん
- 牛乳
- 麻婆なす
- にらたまスープ

麻婆なすの作り方

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
なす	乱	60
揚げ油（米油）		3
豚肉（ひき）		20
ねぎ	みじん	10
にんじん	みじん	10
赤ピーマン	1cm 角	5
しょうが	みじん	0.8
にんにく	みじん	0.3
サラダ用こんにゃく(きざみ)		8
米油		0.5
しょうゆ		4
砂糖		1
赤色辛みそ		1
テンメンジャン		1
トウバンジャン		0.25
ごま油		0.2
でんぷん		1.5
水		15

作り方

1　サラダ用こんにゃくをザルにあける。
2　なすを切り、水につける。
3　赤ピーマン・ねぎ・にんじん・しょうが・にんにくを切る。
4　なすを油の温度180℃で揚げる。
5　釜に油を入れ、弱火でにんにく・しょうが・トウバンジャンを炒め、豚肉・こんにゃく・にんじんを入れる。
6　ねぎ・赤ピーマンを入れ、さらに炒め、調味する。
7　水溶きでんぷんでとろみをつけ、なすを入れる。
8　ごま油を入れ、火を止める。