

横浜市立山下小学校の給食



ロールパン ぎゅうにゅう	
かわりごもくまめ くきわかめスープ	
ラフランスゼリー	
● 変わり五目豆	● 茎わかめスープ
だいず 17	木綿豆腐 10
豚肉 10	もやし 25
凍り豆腐 3	ねぎ 12
じゃがいも 40	にんじん 5
揚げ油（米油）	茎わかめ 5
にんじん 15	しょうゆ 0.7
ピーマン 5	塩 0.7
こんにやく 10	こしょう 0.02
米油 0.5	ごま油 0.3
しょうゆ 4.8	チキンブイヨン 20
砂糖 2	水 95
みりん 0.8	● ラフランスゼリー
水 25	60

※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

野菜裁断機で
ねぎを切ります



にんじんの皮を
むきます



変わり五目豆

- 1 だいずをやわらかくゆでる。
- 2 こんにやくを切り、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°C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・こんにやくを入れて炒める。
- 8 調味料・水を入れ、にんじんが煮えたら、だいずを入れて煮る。
- 9 材料に味がしみたら、凍り豆腐・じゃがいもを入れる。
- 10 ピーマンを入れる。

茎わかめスープ

- 1 豆腐を切り、流水に通す。
- 2 チキンブイオンを別容器にあける。
- 3 ねぎ・にんじんを切る。
- 4 くきわかめを洗い、切る。
- 5 水・チキンブイオンに、にんじん・もやしを入れ、煮えたら調味する。
- 6 豆腐を入れる。
- 7 くきわかめ・ねぎを入れる。
- 8 ごま油を入れる。

じゃがいもを
揚げます



変わり五目豆を作ります



茎わかめスープ
を作ります





横浜市立山下小学校の給食



チリコンカーンの作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
豚肉(ひき)		20
だいず		17
たまねぎ	1.5cm角	60
カットトマト(缶)		35
にんじん	1cm角	15
パセリ	みじん	0.3
にんにく	みじん	0.1
マカロニ(シェル)		8
米油		0.7
小麦粉		2
トマトケチャップ		3
中濃ソース		2.5
しょうゆ		1
ワイン(赤)		1.5
塩		0.5
こしょう		0.02
チリパウダー		0.25
水		10



給食室をのぞいてみよう



たまねぎ・にんじんの皮をむきます



野菜裁断機でキャベツを切ります

- 1 だいずをやわらかくゆでる。
- 2 カットトマト缶を汁ごと別容器にあげる。
- 3 パセリ・にんじん・たまねぎ・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、ひき肉を炒める。
- 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。



だいずをゆでます

チリコンカーンを作ります



わかめサラダを作ります



横浜市立山下小学校の給食

2021年
10月



献立名

麦ごはん 牛乳 豆じゃが おひたし



豆じゃが		
材料名	切り方	1人分(g)
だいず(水煮)		13
豚肉		20
じゃがいも	2 c m角	65
たまねぎ	くし	55
にんじん	乱	20
しらたき	3 c m	30
米油		0.7
しょうゆ		6.3
砂糖		2
みりん		1
塩		0.2
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 だいずを別容器にあける。
- 2 しらたきを切り、下ゆでする。
- 3 にんじん・たまねぎ・じゃがいもを切る。
- 4 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。
- 5 調味料を加えてさらに炒め、水・だいずを加え、煮くずれないように弱火で煮込む。

きょういくの
給食室をのぞいてみよう

にんじん・たまねぎの皮をむきます



じゃがいもの皮は機械でむきます



こまつなを下ゆで後、流水で冷まします



水煮だいずをざるにあけます



豆じゃがを作ります





横浜市立山下小学校の給食

献立名 ロールパン 牛乳 さつまいもコロケ ボイルドキャベツ クリームスープ



クリームスープ		
材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		10
ベーコン		3
たまねぎ	うす	30
にんじん	3mmいちょう	15
こまつな	2 c m	9
スイートコーン(ホール)		5
米油		0.7
牛乳		20
豆乳		20
塩		0.7
こしょう		0.01
チキンブイヨン		12
水		55



給食室の様子



野菜を切ります

回転釜に油を入れ、コロケを揚げます
中心温度を確認します



クラスごとに配食します



クリームスープを作ります



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 チキンブイヨンを別容器にあける。
- 2 スイートコーン(ホール)はザルにあける
- 3 こまつなを切り、下ゆでする。
- 4 たまねぎ・にんじんを切る。
- 5 油を熱し、豚肉・ベーコン・たまねぎ・にんじんを炒め、水・チキンブイヨンを入れて煮る。
- 6 コーンを入れ、煮えたら調味する。
- 7 牛乳・豆乳を入れる。
- 8 こまつなを入れる。



横浜市立山下小学校の給食

2019年



●献立名●

黒パン 牛乳 さけのクリーム煮 ごぼうソテー グレープゼリー



給食室の様子



さけのクリーム煮		
材料名	切り方	1人分(g)
◆さけ(角)		35
◆ワイン(白)		1.5
◆塩		0.1
じゃがいも	1.5cm角	40
たまねぎ	2cm角	40
ほうれんそう	2cm	10
にんにく	みじん	0.1
米油		0.7
◆小麦粉		2.5
◆バター		2.5
牛乳		20
豆乳		20
脱脂粉乳		5
粉チーズ		2
塩		0.8
こしょう		0.02
水		40

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 ほうれんそうを切り、ゆでる。
- 2 じゃがいも・にんにく・たまねぎを切る。
- 3 ホワイトルーを作る。
- 4 さけをゆで、塩・ワインにつける。
- 5 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。
- 6 じゃがいもを入れさらに炒め、水を加える。
- 7 材料が煮えたら調味する。
- 8 ルーを入れ、牛乳・溶いた脱脂粉乳・豆乳を入れ弱火で煮込む。
- 9 さけ・粉チーズを入れる。
- 10 ほうれんそうを入れる。

横浜市立山下小学校の給食



●献立名●

ごはん 牛乳 凍り豆腐のそぼろ煮 みそ汁 のりのつくだ煮



給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
凍り豆腐		10
豚肉(ひき)		15
にんじん	せん	10
こまつな	2cm	9
ねぎ	小口	8
米油		0.7
しょうゆ		3
砂糖		1.4
みりん		1
塩		0.2
でんぷん		1
削り節・水		30

凍り豆腐のそぼろ煮の作り方

- 1 だしをとる。
- 2 こまつなを切り、ゆでる。
- 3 にんじん・ねぎを切る。
- 4 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 5 釜に油を入れ、豚肉・にんじんを炒め、調味料・だし汁を入れ煮る。
- 6 にんじんが煮えたら、ねぎ・凍り豆腐を入れる。
- 7 煮えたら、水溶きでんぷんを入れ、こまつなを入れる。



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

5月27日（金）

横浜市立山下小学校の給食 Dブロック



【献立名】

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・かつおの
ごまみそあえ
- ・磯香あえ
- ・かきたま汁

かきたま汁の作り方

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
鶏卵		25	1 だしをとる。
こまつな	2cm	8	2 こまつなを切り、下ゆでする。
ねぎ	小口	5	3 えのきたけ・ねぎを切る。
えのきたけ	2cm	5	4 鶏卵を割る。
しょうゆ		0.5	5 だし汁を調味しえのきたけを入れる。
酒		1	6 水溶きでんぷんを入れ、鶏卵をといて流し入れ、ねぎを入れる。
塩		0.8	
でんぷん		1	7 こまつなを入れる。
削り節（薄）		1.5	
水		120	