

# 横浜市立善部小学校の給食



むぎごぼん	ぎゅうにゅう		
にくそぼろ	ごまじょうゆあえ		
つきみじる			
●肉そぼろ	●月見汁		
豚肉（ひき）	しらたま（冷）	25	30
乾燥大豆（粒）	鶏肉	3	10
にんじん	ねぎ	15	10
しょうが	こまつな	0.5	9
しょうゆ	にんじん	4.3	8
砂糖	しょうゆ	1.5	0.5
みりん	酒	1	1
酒	塩	1	0.75
	削り節・だし昆布・水		120
●ごまじょうゆあえ			
もやし		40	
きゅうり		10	
ごま（白）		3	
しょうゆ		1.5	
塩		0.15	

※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

昆布・削り節で  
だしをとります



もやしをゆでます



機械を使い、  
ねぎ、ごまを切ります



こまつな、しらたま  
を下ゆでします



ごまじょうゆあえ  
を作ります



肉そぼろを  
作ります



月見汁を  
作ります







# 横浜市立善部小学校の給食



## たらちりの作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
木綿豆腐	1. 5cm角	30
たら(角)		30
鶏肉		10
はくさい	短冊	40
ねぎ	ななめ	20
にんじん	短冊	5
えのきたけ	2cm	5
みずな	2cm	3
しらたき	3cm	20
しょうゆ		1
酒		0.5
塩		0.7
削り節・だし昆布・水		50
ゆず		0.2
しょうゆ		1.8
削り節(薄)		0.1
水		1.8

## 給食室をのぞいてみよう



削り節でだしをとります

野菜は流水で3回洗います



フードカッターでしょうがをみじん切りにします



ゆずしょうゆを作り、クラスごとに配食します

- 削り節・昆布でだしをとる。
- 豆腐を切り、流水に通す。
- しらたきを切り、下ゆでする。
- はくさいを葉とともに分けて切る。
- えのきたけ・みずな・ねぎ・にんじんを切る。
- だし汁に鶏肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- にんじん・はくさいのもとを入れて煮る。
- 調味料・しらたきを入れ、煮込む。
- たらを入れ、煮えたら豆腐・ねぎ・えのきたけ・はくさいの葉・みずなを入れる。



かぼちゃのそぼろ煮を作ります



- (ゆずしょうゆ)
- だしをとる。
  - ゆずを切り、しぼる。
  - しょうゆ・だし汁を煮立たせ、ゆずの絞り汁を入れる。
  - クラスごとに配食する。

たらちりを作ります





# 横浜市立善部小学校の給食

2021年  
6月



献立名

ぶどうパン 牛乳 スパゲティミートソース ひじきサラダ チーズ



スパゲティミートソース		
材料名	切り方	1人分(g)
スパゲティ		30
豚肉(ひき)		15
乾燥大豆(粒状)		2.5
たまねぎ	みじん	60
カットトマト(缶)		30
にんじん	みじん	20
エリンギ	3mmいちょう	5
セロリ	みじん	1.5
にんにく	みじん	0.2
オリーブ油		0.7
◆トマトケチャップ		10
◆中濃ソース		3
ワイン(赤)		1
塩		0.55
こしょう		0.02

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



キャベツ・たまねぎを機械で切ります



ひじきサラダを作ります



調味料を量っておきます



スパゲティをゆでます



スパゲティミートソースを作ります



## 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 カットトマト(缶)を汁ごと別容器にあげる。
- 2 乾燥大豆をもどす。
- 3 トマトケチャップ・中濃ソースを別煮する。
- 4 たまねぎ・にんじん・エリンギ・セロリ・にんにくを切る。
- 5 釜にオリーブ油を入れ、弱火でにんにく・セロリを炒め、ひき肉・たまねぎ・にんじんを入れてよく炒める。
- 6 乾燥大豆・エリンギ・カットトマト・調味料を入れてよく煮込む。
- 7 スパゲティをかためにゆでる。
- 8 ソースにスパゲティを入れる。

# 横浜市立善部小学校の給食

2020年  
9月

献立名 はいがごはん ベイスターズ青星寮カレー ごま酢あえ プルーンはっこう乳



## ベイスターズ青星寮カレー

材料名	切り方	1人分(g)
豚肉(厚)		40
たまねぎ	うす	70
にんじん	乱	25
しょうが	みじん	0.2
にんにく	みじん	0.1
米油		0.7
◆小麦粉		8
◆マーガリン		7
◆カレー粉		1.1
トマトケチャップ		1.5
中濃ソース		2
ウスターソース		2
しょうゆ		0.5
砂糖		0.1
ワイン(赤)		2
塩		0.9
クミン(パウダー)		0.3
チキンブイヨン		10
水		80

## 給食室の様子



野菜裁断機で  
きゅうりを切ります

切干しだいこんを  
回転釜でゆでます



にんじんを  
乱切りにします



カレールーを  
作ります



たまねぎを  
よく炒めます



カレーを  
煮込みます



## 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 チキンブイオンを別容器にあける。
- 2 にんじん・たまねぎ・にんにく・しょうがを切る。
- 3 カレールーを作る。
- 4 釜に油を入れ、たまねぎをあめ色になるまで炒める。
- 5 釜に油を入れ、弱火でしょうが・にんにくを炒め、豚肉と1/3量のカレー粉・少量の塩を加えて炒める。
- 6 にんじんを入れ、さらに炒め、水・チキンブイオン・炒めたたまねぎを入れて煮込む。
- 7 煮えたら調味料を入れる。
- 8 カレールーを入れて弱火で煮込む。



# 横浜市立善部小学校の給食

2019年



●献立名●

はいがパン 牛乳 ビーフストロガノフ マッシュポテト  
カプースタ ラグビーボールチーズ

※ ラグビーワールドカップの初戦対戦国であるロシア料理を取り入れました。  
ロシア語でキャベツのことを「カプースタ」と言います。



## カプースタ

材料名	切り方	1人分(g)
キャベツ	せん	40
きゅうり	2mm輪	5
◆砂糖		1
◆りんご酢		1.5
◆塩		0.35
黒こしょう		0.01

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 甘酢を作る。
- 2 キャベツ・きゅうりを切り、加熱処理する。
- 3 配食直前に野菜の水をきり、甘酢・黒こしょうであえる。

※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



●献立名●

ごはん 牛乳 チリコンカーン キャベツサラダ グレープゼリー



給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		20
だいず		17
たまねぎ	1.5cm角	50
カットマト(缶)		30
にんじん	1cm角	10
にんにく	みじん	0.3
米油		0.7
小麦粉		1.5
トマトケチャップ		5
中濃ソース		2
しょうゆ		1
ワイン(赤)		1
塩		0.75
こしょう		0.03
チリパウダー		0.2
水		10

### チリコンカーンの作り方

- 1 だいずをやわらかくゆでる。
- 2 カットマト(缶)を汁ごと別容器にあける。
- 3 にんじん・たまねぎ・にんにくを切る。
- 4 小麦粉を色づくまでから炒りする。
- 5 釜に油を入れ、弱火でにんにくを炒め、豚肉を炒める。
- 6 たまねぎ・にんじんを入れ、よく炒め水を加えて煮る。
- 7 煮えたらカットマトを入れ調味し、だいずを入れ煮る。
- 8 小麦粉をふり入れ、弱火で煮込み、ワイン・チリパウダーを入れる。



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



10月24日(月)

## 横浜市立善部小学校の給食 Fブロック



## 【献立名】

- ・ロールパン
- ・牛乳
- ・変わり五目豆
- ・わかめスープ

## 変わり五目豆の作り方

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
だいず		16	1 だいずをやわらかくゆでる。
豚肉	こま	15	2 こんにゃくを切り、下ゆでする。
じゃがいも	1.5cm角	50	3 ピーマン・にんじんを切り、ピーマンはゆでる。
揚げ油(米油)		3	
にんじん	1cm角	10	4 じゃがいもを切り、油の温度160℃で揚げる。
ピーマン	1cm角	5	5 油を熱し、豚肉を炒め、にんじん・こんにゃくを入れて炒め、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。
こんにゃく	1cm角	20	
米油		0.5	
しょうゆ		4.6	6 材料に味がしみたら、じゃがいもを入れる。
砂糖		1.7	7 ピーマンを入れる。
みりん		0.8	
水		20	