

横浜市立東本郷小学校の給食



はいがごはん ぎゅうにゅう
 ビビンバ（にく） ビビンバ（やさい）
 はるさめスープ

●ビビンバ（肉）	しょうゆ	2.7
豚肉	塩	0.1
ねぎ	ごま油	0.2
しょうが		
にんにく	●はるさめスープ	
米油	木綿豆腐	20
しょうゆ	ねぎ	10
砂糖	にんじん	5
酒	にら	3
コチジャン	はるさめ	3
●ビビンバ（野菜）	しょうゆ	1
もやし	酒	0.3
こまつな	塩	0.8
にんじん	こしょう	0.02
ごま（白）	ごま油	0.3
にんにく	豚ガラスープ	20
	水	100

※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

フードカッターでごま・しょうが・にんにくを切ります



もやし・にんじんを下ゆでします



ビビンバ（肉）を作ります



ビビンバ（野菜）を作ります



はるさめスープを作ります

ビビンバ

<肉>（肉と野菜は別配食する）

- 1 ねぎ・しょうが・にんにくを切る。
- 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、豚肉を炒める。
- 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 にんじん・にんにくを切る。
- 2 にんじんを下ゆでする。
- 3 もやしを下ゆでする。
- 4 こまつなを切り、ゆでる。
- 5 ごまを切る。
- 6 コンロでにんにく・しょうゆを煮立たせる。
- 7 釜ににんにくしょうゆ・塩を入れ、煮立たせ、にんじん・もやし・こまつなを入れる。
- 8 ごま・ごま油を入れる。

はるさめスープ

- 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 にら・ねぎ・にんじんを切る。
- 4 はるさめをもどし、切る。
- 5 水・豚ガラスープを煮立てにんじんを煮る。
- 6 煮えたら調味する。
- 7 豆腐・はるさめ・ねぎ・にらを入れる。
- 8 ごま油を入れる。



横浜市立東本郷小学校の給食



豚角煮丼の具の作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
豚肉(角)		35
うずら卵(缶)		18
ねぎ	ななめ	15
こまつな	2cm	10
しめじ	ほぐす	8
にんにく	みじん	0.1
米油		0.7
しょうゆ		4.5
砂糖		1.8
みりん		1
酒		2
黒こしょう		0.02
でんぷん		0.2
水		3

- 1 うずら卵缶をザルにあける。
- 2 こまつなを切り、ゆでる。
- 3 しめじをほぐし、ねぎ・にんにくを切る。
- 4 釜に油を入れ、弱火でにんにく・ねぎを炒め、豚肉を炒める。
- 5 調味料・水を入れて煮る。
- 6 しめじを入れる。
- 7 うずら卵を入れ、煮合わせる。
- 8 水溶きでんぷん・こまつなを入れる。



給食室をのぞいてみよう



だいずをゆでます



調味料を量っておきます



ぶどう豆を作ります



みそ汁を作ります



豚角煮丼の具を作ります



横浜市立東本郷小学校の給食



2021年



献立名

はいがごはん チキンカレー ごま酢あえ プルーンはっこう乳



チキンカレー		
材料名	切り方	1人分(g)
鶏肉		25
じゃがいも	1.5cm角	50
たまねぎ	1.5cm角	60
にんじん	7mmいちょう	20
カットトマト(缶)		10
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
トマトケチャップ		2
中濃ソース		2
ウスターソース		0.5
しょうゆ		2.5
塩		0.8
水		65

給食室をのぞいてみよう



たまねぎの皮をむきます



調味料を量っておきます



カレールーを作ります



ごま酢あえを作ります



チキンカレーを作ります



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 カットトマト缶を別容器にあける。
- 2 にんじん・たまねぎ・にんにく・しょうが・じゃがいもを切る。
- 3 カレールーを作る。
- 4 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、鶏肉と1/3量のカレー粉・少量の塩を加えて炒める。
- 5 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。
- 6 煮えたら、調味料・カットトマトを入れる。
- 7 ルーを入れて弱火でよく煮込む。

横浜市立東本郷小学校の給食

2020年



献立名 はいがごはん 牛乳 いわしのかば焼き みそ汁



給食室の様子

いわしのかば焼き		
材料名	切り方	1人分(g)
いわし		40(2枚)
でんぷん		2
米粉		1
揚げ油 (米油)		
しょうが		0.5
しょうゆ		3.5
砂糖		2.6
みりん		0.85
でんぷん		0.2
水		8

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 しょうがをすり、汁にする。
- 2 たれを作る。
- 3 いわしにでんぷん・米粉をまぶし、油の温度160～170℃で揚げる。
- 4 いわしが熱いうちにたれをからめる。



こまつなをゆでます



じゃがいもを切ります



たれを作ります



油揚げは熱湯を通し油抜きしてから切ります



翌日に使うひじきに異物が入っていないか、検品しています



いわしに米粉・でんぷんをまぶして油で揚げます



いわしにたれをからめます



横浜市立東本郷小学校の給食

2019年



●献立名●

ひじきごはん（はいがごはん） 牛乳 きびなごフライ けんちん汁



けんちん汁

材料名	切り方	1人分(g)
木綿豆腐	1cm角	20
油揚げ	短冊	5
だいこん	5mmいちよう	15
にんじん	3mmいちよう	10
ごぼう	ささがき	8
ねぎ	小口	8
こんにゃく	短冊	10
ごま油		0.7
しょうゆ		4
塩		0.35
削り節・だし昆布・水		110

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 削り節・昆布でだしをとる。
- 2 豆腐を切り、流水に通す。
- 3 油揚げを油抜きし、切る。
- 4 こんにゃくを切り、下ゆでする。
- 5 ねぎ・だいこん・にんじん・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
- 6 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、だし汁を入れる。
- 7 煮えたら調味し、豆腐・油揚げ・ねぎを入れる。

横浜市立東本郷小学校の給食

●献立名●

はいがパン 牛乳 カレービーンズシチュー アスパラガスのソテー



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)
アスパラガス	2cmななめ	15
スイートコーン		15
にんじん	せん	8
米油		0.3
塩		0.2
こしょう		0.01

アスパラガスのソテーの作り方

- 1 スイートコーンをザルに
あける。
- 2 アスパラガスを切り、下ゆでする。
- 3 にんじんを切る。
- 4 油を熱し、にんじん・コーン・
アスパラガスを炒め、調味する。

給食室の様子



10月12日(水)

横浜市立東本郷小学校の給食 Cブロック



【献立名】

- ・ココアブレッド
- ・牛乳
- ・鶏肉のトマトシチュー
- ・ひじきサラダ
- ・グレープゼリー

鶏肉のトマトシチューの作り方

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
鶏肉	小間	30	1 トマト缶を別容器にあける。
ワイン(白)		1	2 にんじん・たまねぎ・じゃがいも・にんにくを切る。
じゃがいも	1.5cm角	40	3 釜に油を入れ、弱火でにんにくを炒め、たまねぎを入れ、よく炒める。
たまねぎ	2cm角	50	4 鶏肉を入れ、ワインをふり入れながら炒め、にんじん・じゃがいもを入れてさらに炒め、水を加えて煮込む。
トマト缶(カット)		20	5 煮えたら、カットトマトと残りの調味料を入れて、弱火で煮込む。
にんじん	8mmいちょう	15	
にんにく	みじん	0.3	
米油		0.7	
トマトケチャップ		8	
中濃ソース		3	
塩		0.7	
こしょう		0.03	
水		35	