

横浜市立日下小学校の給食



ごはん ぎゅうにゅう			
にくじゃが にびたし			
だいずとじゃこのいりに			
●肉じゃが	にんじん	5	
豚肉	25	削り節	0.3
じゃがいも	60	しょうゆ	2.5
たまねぎ	55	みりん	0.5
にんじん	15	水	5
つきこんにやく	30		
米油	0.7	●だいずとじゃこの炒り煮	
しょうゆ	5	だいず（水煮）	13
砂糖	2.1	ちりめんじゃこ	2.5
みりん	0.8	ごま（白）	2
酒	1	米油	0.2
塩	0.1	しょうゆ	1.1
水	5	砂糖	0.7
		酒	1
●煮びたし		水	0.8
油揚げ	5		
はくさい	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

肉じゃが

- 1 つきこんにやくを切り、下ゆでする。
- 2 にんじん・たまねぎ・じゃがいもを切る。
- 3 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・つきこんにやく、残りのたまねぎを入れ、炒める。
- 4 調味料を加えてさらに炒め、水を加え煮くずれないように弱火で煮込む。

煮びたし

- 1 油揚げを油抜きし、切る。
- 2 はくさいを葉ともとに分けて切り、下ゆでする。
- 3 にんじんを切る。
- 4 削り節をから炒りする。
- 5 釜に水・調味料を入れ、油揚げを入れる。
- 6 にんじん・はくさいのもと・葉の順に入れ煮含める。
- 7 削り節を入れる。

だいずとじゃこの炒り煮

- 1 だいずを別容器にあける。
- 2 ちりめんじゃこを熱湯に通し、弱火でから炒りする。
- 3 油を熱し、だいずを炒め、調味料・水を入れる。
- 4 調味料が煮ついたら、ちりめんじゃこを入れ、混ぜ合わせる。
- 5 ごまを入れる。（やわらかめに仕上げる）



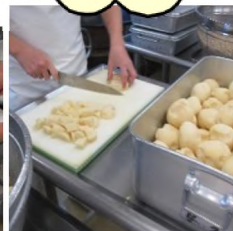
油揚げを熱湯に通し油抜きします



肉に骨などが入っていないか、検品しています



はくさいを下ゆでします



つきこんにやくを下ゆでします



肉じゃがを作ります



だいずとじゃこの炒り煮を作ります



煮びたしを作ります





横浜市立日下小学校の給食



献立名

あげパン
牛乳
野菜のスープ煮
みかん

あげパンの作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
コッペパン		87
揚げ油(米油)		
きな粉		3
グラニュー糖		3
砂糖		2
塩		0.01

- 1 パンを、油の温度180°C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。

給食室をのぞいてみよう



豚肉が届いたら、温度を確認します



野菜のスープ煮を作ります



野菜は流水で3回洗います

機械や包丁を使い、野菜を切ります



あげパンを作ります



横浜市立日下小学校の給食

2021年
6月



献立名

麦ごはん 牛乳 ビビンバ (肉・ひじきのナムル) はるさめスープ



給食室をのぞいてみよう



野菜は流水で
3回洗います



こまつなをゆでます



ビビンバ (肉) を
クラスごとの食缶に
配食します



ひじきのナムル
を作ります

ビビンバ (肉)		
材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		45
ねぎ	小口	10
しょうが	みじん	0.5
にんにく	みじん	0.2
米油		0.5
◆しょうゆ		2.2
◆砂糖		0.7
◆酒		1
◆コチジャン		1.3
ビビンバ (ひじきのナムル)		
もやし		35
こまつな	2 c m	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

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)

<肉>

- 1 ねぎ・にんにく・しょうがを切る。
- 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。

<ひじきのナムル>

- 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。



春雨スープを作ります
出来上がりの温度を
確認します

横浜市立日下小学校の給食



2020年

献立名

カレーピラフ (はいがごはん) 牛乳 野菜サラダ



給食室の様子

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	15
エリンギ	粗みじん	5
米油		0.5
トマトケチャップ		3
ウスターソース		1.5
塩		0.6
カレー粉		0.5
野菜サラダ		
材料名	切り方	1人分(g)
キャベツ	せん	50
きゅうり	2mm輪	10
◇砂糖		1
◇酢		1.5
◇塩		0.3
◇こしょう		0.01



野菜裁断機で
キャベツやにんじんを
切ります



ごはんの数量が
合っているか、
納品数を確認します



回転釜で、
カレーピラフの具、
野菜サラダを
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)



●カレーピラフの具の作り方

- 1 エリンギ・にんじん・たまねぎを切る。
- 2 油を熱し、1/3量のたまねぎを炒め、鶏肉を入れ炒める。
- 3 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。
- 4 調味料を入れて煮込む。

●野菜サラダの作り方

- 1 甘酢を作る。(◇の材料)
- 2 キャベツを切り、加熱処理する。
- 3 きゅうりを切り、加熱処理する。
- 4 配食直前にキャベツ・きゅうりの水をきり、甘酢であえる。

※加熱処理とは・・・湯の温度85℃以上で30秒以上ゆでること。



横浜市立日下小学校の給食

2019年



●献立名●

黒パン 牛乳 ホワイトシチュー ごぼうソテー りんご



給食室の様子



ホワイトシチュー

材料名	切り方	1人分(g)
鶏肉		20
ベーコン		2
じゃがいも	1.5cm角	30
たまねぎ	1.5cm角	40
いんげん豆ペースト		30
にんじん	5mmいちょう	10
米油		0.7
◆バター		2
◆小麦粉		2
牛乳		20
豆乳		20
脱脂粉乳		5
塩		0.85
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 いんげん豆ペーストを別容器にあける。
- 2 にんじん・たまねぎ・じゃがいもを切る。
- 3 ホワイトルーを作る。(◆の材料)
- 4 釜に油を入れ、弱火でベーコンを炒め、鶏肉を炒める。
- 5 たまねぎ・にんじんを入れ炒め、じゃがいも・水を入れて煮る。
- 6 煮えたら、いんげん豆ペーストを入れ調味する。
- 7 ホワイトルーを入れ、弱火で煮込む。
- 8 牛乳、牛乳で溶いた脱脂粉乳・豆乳を入れ、弱火で煮込む。

横浜市立日下小学校の給食



●献立名●

はいがパン 牛乳 チリコンカーン キャベツサラダ すいか



材料名	切り方	1人分(g)
キャベツ	せん	45
◆砂糖		0.5
◆酢		1.3
◆塩		0.35
黒こしょう		0.01

キャベツサラダの作り方

- 1 甘酢を作る。
- 2 キャベツを切り、加熱処理する。
- 3 配食直前にキャベツの水をきり、甘酢・黒こしょうであえる。

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。

給食室の様子



9月5日（月）

横浜市立日下小学校の給食 Gブロック



【献立名】

- はいがごはん
- 牛乳
- 鶏ごぼうごはん
の具
- じゃがいもの
そぼろ煮
- すまし汁

鶏ごぼうごはんの具の作り方

給食の作り方です。参考に見てみてくださいね。

材 料	切り方	一人分 g	作り方
鶏肉	小間	20	1 油揚げを油抜きし、切る。
油揚げ	せん	4	2 にんじん・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
ごぼう	ささがき	20	3 ごまを切る。
にんじん	せん	10	4 油を熱し、鶏肉を炒め、ごぼう・にんじんを入れ、炒める。
ごま（白）	切る	2	5 調味料・水・油揚げを入れ、汁がなくなるまで炒りつける。
米油		0.7	6 ごまを入れる。
しょうゆ		3	
砂糖		1.5	
酒		1.5	
塩		0.4	
水		5	