

横浜市立いぶき野小学校の給食



ごはん ぎゅうにゅう		
かつおのあんかけ		
そくせきづけ ぶたじる		
●かつおのあんかけ	しょうゆ	1
かつお（角）	酢	1
凍り豆腐	塩	0.2
でんぶん	●豚汁	
揚げ油（米油）	木綿豆腐	20
しょうが	豚肉	10
しょうゆ	3 だいこん	10
砂糖	2 ねぎ	10
みりん	1 こまつな	9
酒	1 ごぼう	8
でんぶん	0.3 にんじん	5
水	15 淡色辛みそ	6
●即席漬	赤色辛みそ	2
キャベツ	30 削り節・水	110
きゅうり	10	

※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

下ゆでしたこまつなを
流水で冷まします



削り節で
だしをとります



かつおのあんかけ
を作ります



豚汁を
作ります



かつおのあんかけ

- 1 しょうがをすり、汁にする。
- 2 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 3 凍り豆腐・かつおにでんぶんをまぶし油の温度160℃～170℃で揚げる。
- 4 調味料・水を煮立て、しょうが汁・水溶きでんぶん・凍り豆腐・かつおを入れる。

即席漬

- 1 きゅうりを切り、加熱処理する。
- 2 キャベツを切り、加熱処理する。
- 3 配食直前に野菜の水をきり、塩をふり、調味料であえる。

豚汁

- 1 だしをとる。
- 2 豆腐を切り、流水に通す。
- 3 こまつなを切り、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 だし汁に豚肉を入れ、アクを取りながら煮る。
- 6 にんじん・ごぼう・だいこんを入れ煮る。
- 7 煮えたら豆腐を入れ、みそ・ねぎを入れる。
- 8 こまつなを入れる。

きゅうりを
加熱処理します



※加熱処理とは・・・
湯の温度85℃以上で
30秒以上ゆでること

即席漬を作ります





横浜市立いぶき野小学校の給食



ラタトゥイユの作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
ベーコン		1
たまねぎ	1.5 cm角	30
カットトマト(缶)		20
ズッキーニ	8mmいちょう	15
なす	8mmいちょう	12
にんにく	みじん	0.2
オリーブ油		0.5
塩		0.35
黒こしょう		0.02

- 1 カットトマト缶は汁ごと別容器にあげる。
- 2 なす・ズッキーニ・たまねぎ・にんにくを切り、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)

コーンスープを作ります



ラタトゥイユを作ります



給食室をのぞいてみよう



たまねぎの皮をむきます



機械や包丁を使い、野菜を切ります



カットトマト缶を開けます



ホキフライを揚げます



横浜市立いぶき野小学校の給食



2021年



献立名

チーズパン 牛乳 鶏肉のトマトシチュー キャベツサラダ ミックスフルーツ



鶏肉のトマトシチュー		
材料名	切り方	1人分(g)
鶏肉		30
ワイン(白)		0.5
じゃがいも	1.5cm角	40
たまねぎ	1.5cm角	50
カットトマト(缶)		20
にんじん	5mmいちょう	20
ブロッコリー	小房	10
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		0.75
こしょう		0.03
水		35

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

キャベツを下ゆでします



鶏肉に骨などが入っていないか、検品しています

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 ブロッコリーを切り、下ゆでする。
- 3 にんじん・たまねぎ・じゃがいも・にんにくを切る。
- 4 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。
- 5 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。
- 6 煮えたら、カットトマトと調味料を入れて、弱火で煮込む。
- 7 ブロッコリーを入れる。

鶏肉のトマトシチューを作ります



キャベツサラダを作ります



横浜市立いぶき野小学校の給食

2020年



献立名 ごはん 牛乳 さばのたつた揚げ ほうとう みかん



ほうとう		
材料名	切り方	1人分(g)
ほうとう (冷)		30
豚肉		5
油揚げ	短冊	5
かぼちゃ (冷)		20
だいこん	5mmちょう	10
ねぎ	ななめ	10
こまつな	2cm	9
にんじん	3mmちょう	5
ごぼう	さがぎ	5
しょうゆ		1
淡色辛みそ		5
赤色辛みそ		1
削り節・水		120



給食室の様子



油揚げを油抜きし、短冊切りにします

さばのたつた揚げを作ります
回転釜に油を入れ、揚げています

ほうとうを作ります
出来上がりの温度を確認します

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 だしをとる。
- 2 ほうとうを別容器にあける。
- 3 かぼちゃを別容器にあける。
- 4 油揚げを油抜きし、切る。
- 5 こまつなを切り、下ゆでする。
- 6 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。
- 7 だし汁に豚肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- 8 ごぼう・だいこん・にんじんを入れる。
- 9 煮えたら油揚げを入れ調味する。
- 10 ほうとう・かぼちゃ・ねぎを入れる。
- 11 こまつなを入れる。



横浜市立いぶき野小学校の給食

2019年



麦ごはん 牛乳 ふくめ煮 みそ汁 のりのつくだ煮

ふくめ煮

材料名	切り方	1人分(g)
うずら卵 (缶)		20
鶏肉		15
◆いか (短冊)		15
◆酒		1.5
さといも (横浜産)	乱	40
にんじん	1cmいちよう	20
こんにゃく	1.5cm角	25
しょうゆ		4.5
砂糖		1.8
みりん		1.8
酒		1
塩		0.27
削り節・水		20



給食室の様子



自校炊飯の栗ごはん (4年生のみ)

煮干しのだし (みそ汁に使用)

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 うずら卵缶をザルにあける。
- 3 こんにゃくを切り、下ゆでする。
- 4 にんじん・さといもを切り、さといもは下ゆでする。
- 5 いかを解凍し、酒につける。
- 6 だし汁を煮立て、鶏肉・こんにゃく・にんじんを入れ、調味し、煮る。
- 7 さといも・いか・凍り豆腐を入れる。
- 8 うずら卵を入れて煮含める。



横浜市立いぶき野小学校の給食



●献立名●

黒パン 牛乳 米粉シチュー ひじきサラダ ミックスフルーツ



給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
鶏肉		20
じゃがいも	2cm角	50
たまねぎ	2cm角	50
にんじん	8mmいちょう	15
さやいんげん	2cm	5
しめじ	ほぐす	4
米油		0.7
牛乳		30
豆乳		20
塩		0.9
こしょう		0.02
米粉		3.5
水		15

米粉シチューの作り方

- 1 さやいんげんを切り、下ゆでする。
- 2 にんじん・たまねぎ・じゃがいもを切る。
- 3 しめじをほぐす。
- 4 油を熱し、鶏肉・たまねぎ・にんじん・じゃがいもを炒め、水を入れて煮る。
- 5 煮えたら、しめじ・牛乳・豆乳を入れ調味し、水で溶いた米粉を入れる。
- 6 さやいんげんを入れる。



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

11月18日（水）

横浜市立いぶき野小学校の給食 Dブロック



【献立名】

- ごはん
- 牛乳
- はま菜ちゃんの
こんにゃくだいこん
- みそ汁
- だいずとじゃこの
炒り煮



だいずとじゃこの炒り煮の作り

給食の作り方です。参考してみてくださいね。

材料	切り方	一人分 g	作り方
だいず(水煮)		6	1 だいずを別容器にあける。
ちりめんじゃこ(半生)		2	2 ちりめんじゃこを熱湯に通し、弱火で
ごま(白)		1	弱火でから炒りする。
米油		0.2	3 油を熱し、だいずを炒め、調味料と水を入
しょうゆ		0.5	れる。
砂糖		0.4	4 調味料が煮つまったら、ちりめんじゃこ
酒		0.5	を入れ、混ぜ合わせる。
水		0.5	5 ごまを入れる。
			(やわらかめに仕上げる)