

# 横浜市立飯田北いちょう小学校の給食



くろパン ぎゅうにゅう			
さけのクリームシチュー			
ごぼうソテー いよかん			
●さけのクリームシチュー	●ごぼうソテー		
さけ（角）	30	ベーコン	5
ワイン（白）	2	ごぼう	25
じゃがいも	40	にんじん	10
たまねぎ	40	スイートコーン（ホール）	10
ほうれんそう	5	にんにく	0.1
にんにく	0.1	米油	0.5
米油	0.7	塩	0.15
小麦粉	2.5	こしょう	0.02
マーガリン	2.5	●いよかん	1/4個
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		

※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

たまねぎの皮をむきます



いよかんを1/4に切ります



さけをゆでます



さけのクリームシチューを作ります

ごぼうソテーを作ります





# 横浜市立飯田北いちょう小学校の給食

献立名

コッペパン  
りんごジャム  
牛乳  
魚フライ  
野菜のスープ煮



## 野菜のスープ煮の作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
豚肉(厚)		20
じゃがいも	2cm角	40
たまねぎ	1.5cm角	40
キャベツ	短冊	40
かぶ	くし	10
にんじん	1cmいちょう	10
ブロッコリー		10
しょうゆ		0.5
塩		0.9
こしょう		0.02
豚ガラスープ		15
水		55

### 給食室をのぞいてみよう

- 1 豚ガラスープを別容器にあける。
- 2 ブロッコリーを切り、ゆでる。
- 3 キャベツ・にんじん・かぶ・たまねぎ・じゃがいもを切る。
- 4 水に豚肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- 5 豚ガラスープ・にんじん・たまねぎ・じゃがいもを入れ煮る。
- 6 キャベツを入れ、煮えたら調味し、かぶを入れ煮る。
- 7 ブロッコリーを入れる。



野菜は流水で3回洗います



じゃがいもの皮は機械でむきます



ブロッコリーをゆでます



メルルーサフライを揚げます



野菜のスープ煮を作ります



# 横浜市立飯田北いちょう小学校の給食

2021年  
10月



献立名

ごはん 牛乳 ちくわのカレー揚げ 磯香あえ 沢煮椀



沢煮椀		
材料名	切り方	1人分(g)
豚肉(細)		10
ごぼう	ささがき	8
にんじん	せん	8
えのきたけ	3 c m	8
みずな	3 c m	5
しょうが		0.3
しょうゆ		1
塩		0.7
でんぶん		0.5
削り節・水		120

## 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 みずな・にんじん・えのきたけ・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
- 3 しょうがをすり、汁にする。
- 4 だし汁に豚肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- 5 ごぼう・にんじんを入れる。
- 6 煮えたらえのきたけを入れ調味し、水溶きでんぶんを入れる。
- 7 しょうが汁・みずなを入れる。

きょうしつ  
給食室をのぞいてみよう



野菜は流水で  
3回洗います



にんじんの皮を  
むきます



キャベツをゆでます



削り節でだしをとります

磯香あえをクラスごとの  
食缶に量って配食します



ちくわのカレー揚げ  
をつくります

沢煮椀を作ります



# 横浜市立飯田北いちょう小学校の給食

2020年



献立名 ごはん 牛乳 たらちり かぼちゃのそぼろあんかけ 焼きのり



たらちり		
材料名	切り方	1人分(g)
木綿豆腐	1.5 c m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	2 c m	5
みずな	2 c m	3
しらたき	3 c m	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・水		1.8

## 給食室の様子



野菜は流水で  
3回洗います



削り節・昆布で  
だしをとります



豆腐や野菜を  
切ります



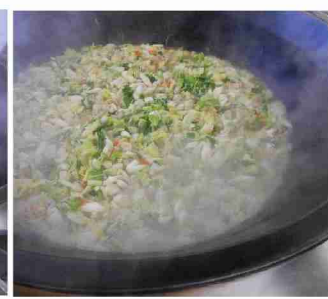
ゆず



かぼちゃを  
蒸します

そぼろあんを  
かけます

たらちりを  
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 削り節・昆布でだしをとる。
- 2 豆腐を切り、流水に通す。
- 3 しらたきを切り、下ゆでする。
- 4 はくさいを葉もととに分けて切る。
- 5 えのきたけ・みずな・ねぎ・にんじんを切る。
- 6 だし汁に鶏肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- 7 にんじん・はくさいのもとを入れて煮る。
- 8 調味料・しらたきを入れ、煮込む。
- 9 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。  
(ゆずしょうゆ)
- 1 だしをとる。
- 2 ゆずを切り、しぼる。
- 3 しょうゆ・だし汁を煮立たせ、ゆずの絞り汁を入れる。

# 横浜市立飯田北いちょう小学校の給食



●献立名●

はいが食パン 牛乳 チリコンカーン わかめサラダ フルーツかん（オレンジ）



給食室の様子



## チリコンカーン

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	35
カットトマト（缶）		30
にんじん	1cm角	12
パセリ	みじん	0.8
にんにく	みじん	0.1
マカロニ（シェル）		8
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）		0.5
塩		0.65
こしょう		0.02
チリパウダー		0.2
水		15

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）

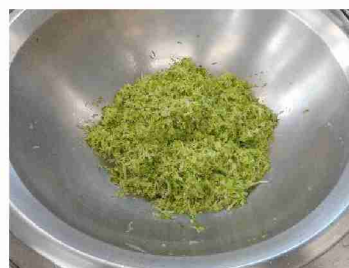
- 1 だいずをやわらかくゆでる。
- 2 トマト缶を汁ごと別容器にあける。
- 3 にんじん・たまねぎ・にんにく・パセリを切る。
- 4 マカロニをかためにゆでる。
- 5 小麦粉を色づくまでから炒りする。
- 6 釜に油を入れ、弱火でにんにくを炒め、豚肉を炒める。
- 7 たまねぎ・にんじんを入れ、よく炒め水を加えて煮る。
- 8 煮えたらカットトマトを入れ調味し、だいずを入れ煮る。
- 9 小麦粉をふり入れ、弱火で煮込み、マカロニ・ワイン・チリパウダーを入れる。
- 10 パセリを入れる。

## 横浜市立飯田北いちょう小学校の給食



## ●献立名●

チーズパン 牛乳 スパゲティミートソース キャベツサラダ メロン



給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
スパゲティ		35
豚肉(ひき)		15
乾燥大豆(粒状)		3
たまねぎ	みじん	60
トマト(缶)		30
にんじん	みじん	20
エリンギ	粗いみじん	5
セロリ	みじん	1.5
にんにく	みじん	0.2
米油		0.7
◆トマトケチャップ		7
◆中濃ソース		3
ワイン(赤)		1
塩		0.8
こしょう		0.02

## スパゲティミートソースの作り方

- 1 トマト(缶)を汁ごと別容器に  
あける。
- 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、乾燥大豆・  
エリンギ・カットトマトを入れ、  
調味料を入れてよく煮込む。
- 6 スパゲティをかためにゆでる。
- 7 ソースにスパゲティを入れる。

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。



7月13日(月)

横浜市立飯田北いちょう小学校の給食

Fブロック



【献立名】

- はいがごはん
- 牛乳
- 豚肉のコチジャン  
炒め
- とうがんのスープ



## 卵とトマトのスープの作り方

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		20	【卵とトマトのスープ】
木綿豆腐	1cm角	15	1 豚骨でスープをとる。
豚肉(細)		10	2 豆腐を切り、流水に通す。
トマト	1.5cm角	20	3 こまつなを切り、下ゆでする。
たまねぎ	うす	15	4 トマト・たまねぎ・えのきたけを切る。
えのきたけ	2cm	5	5 しょうがをすり、汁にする。
こまつな	2cm	5	6 鶏卵を割る。
しょうが	汁	0.3	7 スープに豚肉を入れ、アクをとりながら煮る。
糸寒天		0.5	
しょうゆ		1	8 たまねぎを入れ、煮えたらトマト・えのきたけを入れ調味し、豆腐を入れる。
塩		1	
こしょう		0.02	
でんぷん		1	9 水溶きでんぷんを入れ、鶏卵をといて流し入れる。
豚骨・水		120	10 糸寒天を洗い、しぼる。
			11 しょうが汁・糸寒天を入れる。
			12 こまつなを入れ火を止める。