

横浜市立飯島小学校の給食



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）	塩	0.2	
豚肉	45	ごま油	0.4
ねぎ	15	●はるさめスープ	
しょうが	0.5	木綿豆腐	20
にんにく	0.2	ねぎ	10
米油	0.5	にんじん	5
しょうゆ	2.2	にら	5
砂糖	1.2	はるさめ	3
酒	1	しょうゆ	1
コチジャン	1.1	酒	0.3
●ビビンバ（野菜）	塩	0.7	
もやし	50	こしょう	0.02
こまつな	9	ごま油	0.3
にんじん	3	豚ガラスープ	15
にんにく	0.2	水	100
しょうゆ	2.2		
ごま（白）	2		

※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

肉に骨などが入っていないか、検品しています



野菜は流水で3回洗います



ビビンバ

<肉>（肉と野菜は別配食する）

- 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。

<野菜>

- 1 にんにくを切る。
- 2 にんにく・しょうゆを煮立たせる。
- 3 ごまを炒って切りごまにする。
- 4 こまつなを切り、ゆでる。
- 5 もやしをゆでる。
- 6 にんじんを切り、加熱処理する。
- 7 配食直前に野菜の水をきり、塩をふり、調味料・ごま・ごま油を入れあえる。

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・豚ガラスープを入れ煮立てにんじんを煮る。
- 6 煮えたら調味する。
- 7 豆腐・はるさめを入れる。
- 8 にら・ねぎを入れ、ごま油を入れる。



こまつな、もやしをゆでます



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）を作ります





横浜市立飯島小学校の給食



だいずとじゃこの炒り煮の作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
だいず(水煮)		13
ちりめんじゃこ		3
ごま(白)		2
米油		0.2
しょうゆ		0.7
砂糖		0.6
酒		1
水		0.8

- 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)



給食室をのぞいてみよう



キャベツ・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



ちりめんじゃこをから炒ります



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

即席漬をクラスごとの食缶に秤で量って配食します



横浜市立飯島小学校の給食

2021年
10月



献立名

麦ごはん 牛乳 豆じゃが おひたし



豆じゃが		
材料名	切り方	1人分(g)
だいず(水煮)		13
豚肉		20
じゃがいも	2 c m角	65
たまねぎ	くし	55
にんじん	乱	20
しらたき	3 c m	30
米油		0.7
しょうゆ		6.3
砂糖		2
みりん		1
塩		0.2
水		10

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



調味料を量っておきます



ごはんを炊きます



ちりめんじゃこをから炒りします



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 だいずを別容器にあける。



- 2 しらたきを切り、下ゆでする。



- 3 にんじん・たまねぎ・じゃがいもを切る。



- 4 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・しらたき・残りのたまねぎを入れ、炒める。



- 5 調味料を加えてさらに炒め、水・だいずを加え、煮くずれないように弱火で煮込む。



おひたしを作ります



もやしを下ゆでします



横浜市立飯島小学校の給食

2020年



献立名 はいがパン 牛乳 コロッケ ボイルドキャベツ ボルシチ



ボルシチ		
材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		20
たまねぎ	うす	20
キャベツ	せん	20
ビーツ	せん	10
にんじん	せん	7
トマトピューレー		4
セロリ	みじん	3
にんにく	みじん	0.1
米白絞油		0.7
砂糖(上白)		0.8
穀物酢		1.2
ワイン(赤)		1
食塩		0.8
こしょう		0.02
豚骨・水		110



給食室の様子



ビーツの皮をむきます



調味料を量っておきます



豚骨でスープをとります



コロッケを揚げます



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 豚骨でスープをとる。
- 2 キャベツ・セロリ・にんじん・ビーツ・たまねぎ・にんにくを切る。
- 3 釜に油を入れ、弱火でにんにくを炒め、豚肉を炒める。
- 4 セロリ・たまねぎ・ビーツ・にんじんの順に入れ、炒める。
- 5 スープを入れ、アクをとりながら煮込む。
- 6 キャベツを入れて調味し、煮る。



ボルシチを作ります

横浜市立飯島小学校の給食

2019年



●献立名●

ごはん 牛乳 さばのたつた揚げ ほうとう みかん



給食室の様子

ほうとう		
材料名	切り方	1人分(g)
ほうとう (冷凍)		30
豚肉		5
油揚げ	短冊	5
かぼちゃ (冷凍)		20
だいこん	5mmいちょう	10
ねぎ	ななめ	10
こまつな	2cm	9
にんじん	5mmいちょう	5
ごぼう	ささがき	5
しょうゆ		2
淡色辛みそ		5
赤色辛みそ		1
削り節・水		130

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



横浜市立飯島小学校の給食

11月 2018

●献立名●

はいがごはん 牛乳 豚肉のごままぶし 呉汁 みかん



給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		40
こまつな	2cm	9
にんじん	せん	8
ごぼう	ささがき	8
しめじ	ほぐす	5
しょうが	みじん	1.2
つきこんにやく	3cm	20
ごま(白)	切る	6
しょうゆ		4.9
砂糖		2.7
みりん		0.9
酒		1.8

豚肉のごままぶしの作り方

- 1 つきこんにやくを切り、下ゆでする。
- 2 こまつなを切り、ゆでる。
- 3 にんじん・しょうが・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
- 4 しめじをほぐす。
- 5 ごまを切る。
- 6 調味料を煮立たせ、しょうが・豚肉を入れてほぐし、つきこんにやく・ごぼう・にんじん・しめじを入れ、汁がなくなるまで炒りつける。
- 7 ごまを入れる。
- 8 こまつなを入れる。



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

9月14日(月)

横浜市立飯島小学校の給食

Gブロック



【献立名】

- ごはん
- 牛乳
- ちくわのカレー煮
- 豚汁
- こんぶのつくだ煮



ちくわのカレー煮の作り方

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
ちくわ		51	1 ちくわを1/3に切り、さらに斜めに2つに切る。 2 しょうがをすり、汁にする。 3 カレー粉をから炒りする。 4 しょうが汁・しょうゆ・砂糖・みりん・酒水を煮立たせ、ちくわを煮含める。 5 カレー粉を振り入れ、火を止める。 (ちくわ 51g は1人3個となります。)
しょうが	汁	0.3	
しょうゆ		2	
砂糖		1.5	
みりん		0.5	
酒		0.5	
カレー粉		0.2	
水		7	