

横浜市立岩崎小学校の給食



はいがパン ぎゅうにゅう		
チリコンカーン		
アスパラガスのソテー		
●チリコンカーン	ワイン（赤）	0.5
だいず	塩	0.6
豚肉（ひき）	こしょう	0.02
たまねぎ	チリパウダー	0.2
トマト（缶）	水	15
にんじん	●アスパラガスのソテー	
にんにく	ベーコン	2
マカロニ（シェル）	アスパラガス	20
米油	スイートコーン	15
小麦粉	にんじん	5
トマトケチャップ	米油	0.3
中濃ソース	塩	0.15
しょうゆ	こしょう	0.01

※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



野菜は流水で
3回洗います



たまねぎ、にんじんの皮をむきます



アスパラガスを下ゆでします



アスパラガスのソテーを作ります



だいずをゆでます



クラスごとに、牛乳とパンを詰め替えます



チリコンカーンを作ります





横浜市立岩崎小学校の給食

献立名

麦ごはん
牛乳
ゴーヤチャンプルー
すまし汁
かつおの油みそ



かつおの油みその作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
かつお(角)		25
しょうが	みじん	0.2
米油		1.2
含蜜糖		1
砂糖		0.8
赤色辛みそ		3.8
みりん		0.8
酒		0.8
水		3

- 1 しょうがを切る。
- 2 かつおをゆでる。
- 3 油を熱し、かつおを入れる。
- 4 水を入れ、ほぐしながら炒める。
- 5 調味料を入れ、さらに炒りつける。
- 6 しょうがを入れる。

給食室をのぞいてみよう



野菜は流水で3回洗います

機械や包丁を使い、材料を切ります



卵を1個ずつ確認しながら割ります



小町ふを水につけてもどします



削り節をから炒りします



昆布・削り節でだしをとります

ゴーヤチャンプルーを作ります



かつおの油みそを作ります



すまし汁を作ります



横浜市立岩崎小学校の給食



2021年



献立名

はいがごはん 牛乳 麻婆豆腐 中華あえ オレンジゼリー



給食室をのぞいてみよう

中華あえ		
材料名	切り方	1人分(g)
もやし		45
にんじん	せん	5
サラダ用こんにゃく		10
ごま(白)		2
しょうゆ		3.5
砂糖		1.2
酢		2.2
塩		0.1
ごま油		0.2

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 にんじんを切る。
- 2 にんじん・もやしを下ゆでする。
- 3 ごまを切る。
- 4 調味料を煮立て、サラダ用こんにゃく・にんじん・もやしを入れる。
- 5 ごま・ごま油を入れる。



豆腐が納品されたら、別の容器に移し替えて調理室内に運びます



野菜は流水で3回洗います



調味料を量っておきます



麻婆豆腐を作ります



中華あえを作ります



横浜市立岩崎小学校の給食

2020年

11月



献立名 はいがごはん 牛乳 麻婆豆腐 中華あえ みかん



麻婆豆腐		
材料名	切り方	1人分(g)
木綿豆腐	1 c m角	120
豚肉 (ひき)		20
にんじん	みじん	20
ねぎ	小口	15
しょうが	みじん	1
にんにく	みじん	0.1
米油		0.7
トマトケチャップ		2
しょうゆ		2.3
砂糖		1
淡色辛みそ		2
赤色辛みそ		3
テンメンジャン		1
トウバンジャン		0.3
ごま油		0.3
でんぷん		2
水		20



給食室の様子



フードカッターでしょうがを切ります



豆腐を切ります



調味料を量っておきます



もやしを下ゆでします

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 豆腐を切り、流水に通す。
- 2 ねぎ・にんじん・にんにく・しょうがを切る。
- 3 釜に油を入れ、弱火でにんにく・しょうがを炒め、トウバンジャン・ねぎを炒める。
- 4 ひき肉・にんじんを炒める。
- 5 水・調味料を入れて煮立ったら、豆腐を入れ、煮込む。
- 6 水溶きでんぷんを入れる。
- 7 ごま油を入れる。



麻婆豆腐を作ります

横浜市立岩崎小学校の給食

2019年



麦ごはん 牛乳 ふくめ煮 おひたし ふりかけ



給食室の様子



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
凍り豆腐		5
さといも	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		5
砂糖		2
みりん		2
酒		1
塩		0.3
削り節・水		30

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 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 7 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。
- 8 さといも・いか・凍り豆腐を入れる。
- 9 うずら卵を入れて煮含める。

横浜市立岩崎小学校の給食

11月

2018

●献立名●

ごはん 牛乳 凍り豆腐のそぼろ煮 豚汁 焼きのり



給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
豚肉(ひき)		15
凍り豆腐		10
たまねぎ	1cm角	30
こまつな	2cm	10
にんじん	せん	8
ごま(白)	切る	1
米油		0.5
しょうゆ		3
砂糖		1.5
みりん		1
塩		0.2
でんぷん		1
削り節・水		20

凍り豆腐のそぼろ煮の作り方

- 1 だしをとる。
- 2 こまつなを切り、ゆでる。
- 3 にんじん・たまねぎを切る。
- 4 ごまを切る。
- 5 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 6 油を熱し、豚肉・にんじん・たまねぎを炒め、調味料・だし汁を入れ煮る。
- 7 にんじんが煮えたら、凍り豆腐を入れる。
- 8 煮えたら、水溶きでんぷんを入れ、こまつな・ごまを入れる。



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 2日 (月)

横浜市立岩崎小学校の給食

Fブロック



【献立名】

- はいがごはん
- 牛乳
- ツナそぼろ
- みそ汁
- 大学いも



ツナそぼろの作り方

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
まぐろ油漬(フレーク)		20	1 まぐろ油漬をザルにあけ、まぐろ水煮は別容器にあける。(汁も使用する) 2 にんじん・しょうがを切る。 3 凍り豆腐をもどし、しぼる。 4 調味料・しょうが・にんじんを入れ火にかける。煮立ったら、まぐろ水煮・油漬・凍り豆腐を入れ、汁がなくなるまで炒りつける。
まぐろ水煮(フレーク)		10	
凍り豆腐(細)		2	
にんじん	みじん	10	
しょうが	みじん	0.4	
しょうゆ		2	
砂糖		1.5	
みりん		0.9	
酒		0.9	