

横浜市立上飯田小学校の給食



ごはん ぎゅうにゅう		
マーボードウフ		
ちゅうかあえ		
●麻婆豆腐	ごま油	0.5
木綿豆腐 120	でんぶん	2
豚肉（ひき） 20	水	20
にんじん 20	●中華あえ	
ねぎ 15	だいこん	40
しょうが 1	にんじん	8
にんにく 0.1	サラダこんにやく	5
米油 0.7	ごま（白）	2
トマトケチャップ 2	しょうゆ	2
しょうゆ 2.2	砂糖	0.9
砂糖 0.8	酢	2
淡色辛みそ 3	塩	0.16
赤色辛みそ 2	ごま油	0.2
テンメンジャン 1		
トウバンジャン 0.3		

※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



調味料を量って
おきます



機械や包丁を使い、
材料を切ります

麻婆豆腐

- 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 水溶きでんぶんを入れる。
- 7 ごま油を入れる。

中華あえ

- 1 にんじん・だいこんを切り、下ゆでする。
- 2 ごまを切る。
- 3 調味料を煮立て、サラダ用こんにやく・にんじん・だいこんを入れ、ごまを入れる。
- 4 ごま油を入れる。



麻婆豆腐を
作ります



フードカッターで
ごまを切ります



だいこんを
下ゆでします



中華あえを
作ります





横浜市立上飯田小学校の給食

献立名

コッペパン

りんごジャム

牛乳

ホキフライ

こふきいも

ミネストローネ



ミネストローネの作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
ベーコン		5
たまねぎ	1cm角	20
カットトマト(缶)		20
キャベツ	短冊	15
にんじん	1cm角	10
いんげん豆(手亡)		10
にんにく	みじん	0.2
オリーブ油		0.5
塩		0.76
黒こしょう		0.02
チキンブイヨン		20
水		70

- いんげん豆をかためにゆでる。
- カットトマト缶を汁ごと別容器にあける。
- チキンブイオンを別容器にあける。
- キャベツ・にんじん・たまねぎ・にんにくを切る。
- 釜にオリーブ油を入れ、弱火でにんにく・ベーコンを炒め、たまねぎ・にんじんの順に炒める。
- 水・チキンブイオン・カットトマトを入れ、煮込む。
- 材料が煮えたら調味し、キャベツ・いんげん豆を入れる。

給食室をのぞいてみよう



朝、野菜が届きます
発注量と合っているか確認します



野菜は流水で3回洗います



じゃがいもの芽を取り除きます

たまねぎの皮をむきます



こふきいもを作ります



ホキフライを揚げます

ミネストローネを作ります



横浜市立上飯田小学校の給食

2021年
12月



献立名

ごはん 牛乳 鶏肉のたつた揚げ みそ汁



鶏肉のたつた揚げ		
材料名	切り方	1人分(g)
鶏肉(中角)		65
しょうが		1
しょうゆ		3
酒		1
でんぶん		13
揚げ油(米油)		

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 しょうがをすり、汁にする。
- 2 鶏肉に下味をつける。
- 3 鶏肉にでんぶんをまぶし、油の温度160～170℃で揚げる。

きょうはくしつ
給食室をのぞいてみよう



野菜は流水で
3回洗います



しょうがの皮を
むきます

鶏肉に下味をつけます



こまつなを
下ゆでします



みそを溶いておきます

鶏肉のたつた揚げを
作ります



煮干して
だしをとります



みそ汁を
作ります



横浜市立上飯田小学校の給食

2020年

11月



献立名 ひじきごはん（麦ごはん） 牛乳 メヒカリフライ みそ汁



ひじきごはんの具		
材料名	切り方	1人分(g)
油揚げ	せん	5
凍り豆腐(細)		2
にんじん	せん	10
ひじき		2
ごま(白)		2
米油		0.5
しょうゆ		4
砂糖		1
みりん		1.2
水		10



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 ひじきをもどし、水をきる。
- 2 油揚げを油抜きし、切る。
- 3 にんじんを切る。
- 4 ごまを切る。
- 5 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 6 油を熱し、ひじき・にんじんを炒め、調味料・水・凍り豆腐・油揚げを入れ、煮含める。(汁が少し残る程度)
- 7 ごまを入れる。

給食室の様子



野菜は流水で3回洗います



ひじきをもどします



たまねぎの皮をむきます



みそを溶いておきます



ほうれんそうを下ゆでします



メヒカリフライを揚げます



ひじきごはんの具を作ります



横浜市立上飯田小学校の給食



ロールパン 牛乳 変わり五目豆 わかめスープ ラフランスゼリー



変わり五目豆		
材料名	切り方	1人分(g)
だいず		16
豚肉		15
凍り豆腐		3
じゃがいも	1.5cm角	45
揚げ油(米油)		3
にんじん	1cm角	15
ピーマン	1cm角	5
こんにゃく	1cm角	20
米油		0.5
しょうゆ		6
砂糖		2
みりん		1
水		25

給食室の様子



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 こんにゃくを切り、下ゆでする。
- 3 ピーマンを切り、ゆでる。
- 4 にんじんを切る。
- 5 じゃがいもを切り、油の温度160℃で揚げる。
- 6 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 7 油を熱し、豚肉を炒め、にんじん・こんにゃくを入れて炒める。
- 8 調味料・水を入れ、にんじんが煮えたら、凍り豆腐・だいずを入れて煮る。
- 9 材料に味がしみたら、じゃがいもを入れる。
- 10 ピーマンを入れる。



横浜市立上飯田小学校の給食



●献立名●

はいがごはん 牛乳 ツナそぼろ 即席漬 豚汁

給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
木綿豆腐	1cm角	10
豚肉		5
じゃがいも	7mmいちょう	15
だいこん	5mmいちょう	10
こまつな	2cm	9
ごぼう	ささがき	8
ねぎ	小口	8
にんじん	5mmいちょう	5
こんにゃく	短冊	10
淡色辛みそ		7
赤色辛みそ		2
削り節・水		110

豚汁の作り方

- 1 だしをとる。
- 2 豆腐を切り、流水に通す。
- 3 こんにゃくを切り、下ゆでする。
- 4 こまつなを切り、下ゆでする。
- 5 じゃがいも・にんじん・だいこん
ねぎ・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、アクを取り
ながら煮る。
- 7 にんじん・ごぼう・だいこん・
じゃがいも・こんにゃくを入れ煮る。
- 8 煮えたら豆腐・みそを入れ、
ねぎを入れる。
- 9 こまつなを入れる。

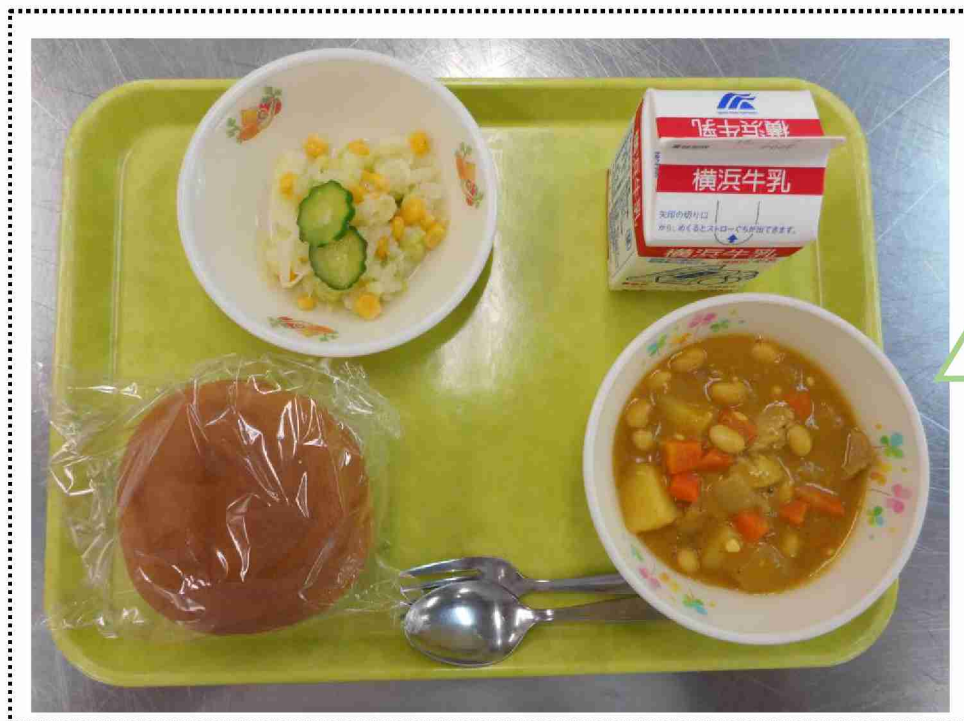
調理員さんが実際に行っている、
給食の調理法を紹介しています。



7月 1日 (水)

横浜市立上飯田小学校の給食

F ブロック



【献立名】

- 丸パン
- 牛乳
- カレービーンズ
シチュー
- コーンサラダ



カレービーンズシチューの作り方

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
だいず		16	【カレービーンズシチュー】 1 だいずをやわらかくゆでる。 2 にんじん・にんにく・たまねぎ・じゃがいもを切る。 3 カレールーを作る。 4 釜に油を入れ、弱火でにんにくを炒め、たまねぎを入れてよく炒め、豚肉と1/3量のカレー粉・少量の塩を入れて炒める。 5 にんじん・じゃがいもを炒め、水を入れ煮込む。 6 材料が煮えたらだいずを入れて調味し、ルーを入れ弱火で煮込む。 7 チーズを入れる。
豚肉		15	
チーズ(角)		5	
じゃがいも	1.5cm角	45	
たまねぎ	1.5cm角	40	
にんじん	1cm角	15	
にんにく	みじん	0.1	
米油		0.7	
小麦粉		2.5	
調理用マーガリン		2.5	
カレー粉		0.7	
トマトケチャップ		1	
中濃ソース		2	
しょうゆ		1	
塩		0.6	
水		50	