

横浜市立金沢小学校の給食



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



機械や包丁を使い、
野菜を切ります



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。



もやし、こまつな
をゆでます



ビビンバ（肉）
を作ります



ビビンバ（野菜）を
作ります



はるさめスープを
作ります



横浜市立金沢小学校の給食

献立名

学校独自の献立です

麦ごはん
牛乳
さけのちゃんちゃん焼き
けんちん汁
焼きのり



さけのちゃんちゃん焼きの作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
さけ(切身)		70
キャベツ	短冊	15
たまねぎ	うす	8
にんじん	せん	5
しめじ	ほぐす	5
しょうが	みじん	0.8
米油		0.5
淡色辛みそ		2.1
赤色辛みそ		4.2
しょうゆ		1.4
みりん		1.4
砂糖		1.4
バター		1

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



昆布でだしをとります

- 1 さけを天板に並べて焼く。
- 2 キャベツ・たまねぎ・にんじん・しょうがを切る。
- 3 しめじはほぐす。
- 4 釜に油を入れ、弱火でしょうがを炒め、たまねぎ・にんじん・キャベツ・しめじを入れる。
- 5 調味料を入れる。
- 6 バットにさけを並べる。

さけのちゃんちゃん焼きを作ります

けんちん汁を作ります



横浜市立金沢小学校の給食



2021年



献立名

麦ごはん 牛乳 かつおのごまみそあえ けんちん汁



けんちん汁		
材料名	切り方	1人分(g)
木綿豆腐	1 c m角	20
さといも	8 mm半月	15
だいこん	5 mmいちょう	20
こまつな	2 c m	9
にんじん	5 mmいちょう	8
ごぼう	ささがき	8
ねぎ	小口	5
こんにゃく	短冊	8
ごま油		0.5
しょうゆ		3.5
塩		0.5
だし昆布・水		120

給食室をのぞいてみよう



昆布でだしをとります



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 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 ねぎ・にんじん・だいこん・さといも・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
- 6 ごま油を熱し、ごぼう・こんにゃく・にんじん・だいこんを炒める。
- 7 だし汁を入れ、さといもを入れる。
- 8 煮えたら調味し、豆腐・ねぎを入れる。
- 9 こまつなを入れる。



凍り豆腐・かつおに
でんぶんまぶして揚げます



こまつなを下ゆでします

けんちん汁を
作ります



かつおのごまみそあえを
作ります



横浜市立金沢小学校の給食

2020年

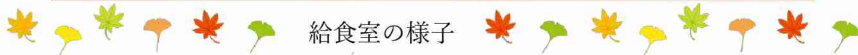
11月



献立名 黒パン 牛乳 マカロニのクリーム煮 ごぼうソテー りんご



マカロニのクリーム煮		
材料名	切り方	1人分(g)
マカロニ		20
鶏肉		20
たまねぎ	うす	50
にんじん	4mmいちょう	15
ほうれんそう	2cm	9
米油		0.7
◆小麦粉		2
◆バター		2
牛乳		25
豆乳		25
脱脂粉乳		4
粉チーズ		1
塩		0.8
こしょう		0.02
水		25



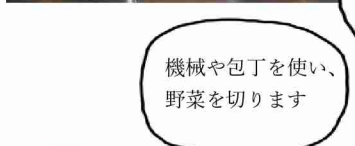
給食室の様子



りんごを1/8に切ります



たまねぎ・にんじんの皮をむきます



機械や包丁を使い、野菜を切ります



ほうれんそうをゆでて流水で冷まします



マカロニのクリーム煮を作ります



ごぼうソテーを作ります



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 ほうれんそうを切り、ゆでる。
- 2 にんじん・たまねぎを切る。
- 3 マカロニをかためにゆでる。
- 4 ホワイトルーを作る。
- 5 油を熱し、鶏肉・たまねぎ・にんじんを炒め、水を入れて煮る。
- 6 煮えたら調味する。
- 7 ルーを入れ、牛乳と溶いた脱脂粉乳・豆乳を入れる。
- 8 マカロニ・粉チーズを入れる。
- 9 ほうれんそうを入れる。

横浜市立金沢小学校の給食

2019年



ごはん 牛乳 白身魚の野菜あんかけ スーラータン



給食室の様子

白身魚の野菜あんかけ		
材料名	切り方	1人分(g)
たら(角)		65
でんぷん		4
揚げ油(米油)		
たまねぎ	8mm角	15
にんじん	8mm角	5
ピーマン	8mm角	3
赤ピーマン	8mm角	3
しょうが	みじん	0.2
にんにく	みじん	0.1
米油		0.5
砂糖		1
しょうゆ		0.5
塩		0.5
でんぷん		0.5
水		20

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 ピーマンを切り、ゆでる。
- 2 たまねぎ・にんじん・赤ピーマン・しょうが・にんにくを切る。
- 3 たらにでんぷんをまぶし、油の温度160~170℃で揚げる。
- 4 釜に油を入れ、弱火でにんにく・しょうがを炒め、にんじん・たまねぎ・赤ピーマンを入れてよく炒める。
- 5 水・調味料を入れ、水溶きでんぷんでとろみをつけ、たら・ピーマンを入れる。



横浜市立金沢小学校の給食



●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19日(火)

横浜市立金沢小学校の給食 Hブロック



【献立名】

- ・麦ごはん
- ・牛乳
- ・あなごの天ぷら
- ・ごま酢あえ
- ・みそ汁

あなごの天ぷらの作り方

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
あなご		35	1 小麦粉を溶いて衣を作る。 2 あなごに衣をつけ、油で上げる。 3 天つゆを作り、バットに並べたあなごにかける。
小麦粉		7.5	
食塩		0.1	
水		8.4	
米白絞油		5	
しょうゆ		3	
砂糖		1	
みりん		0.3	
酒		0.5	
でんぷん		0.5	
水		12	