

横浜市立義務教育学校 西金沢学園の給食



むぎごはん りゅうにゅう			
ピビンバ (にく・ひじきのナムル)			
はるさめスープ			
●ピビンバ	しょうゆ	3	
<肉>	砂糖	1	
牛肉	酢	1	
ねぎ	10	ごま(白)	3
しょうが	0.5	塩	0.1
にんにく	0.2	ごま油	0.4
米油	0.5	●はるさめスープ	
しょうゆ	2.2	木綿豆腐	20
砂糖	0.7	ねぎ	10
酒	1	にら	3
コチジャン	1.3	はるさめ	3
<ひじきのナムル>	しょうゆ	1	
もやし	35	酒	0.3
こまつな	9	塩	0.75
にんじん	3	こしょう	0.02
ひじき	1	ごま油	0.3
しょうゆ	0.8	チキンブイヨン	20
にんにく	0.1	水	100

※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

クラスごとに
牛乳を詰め替えます



豆腐が届きます



ピビンバ

<肉>

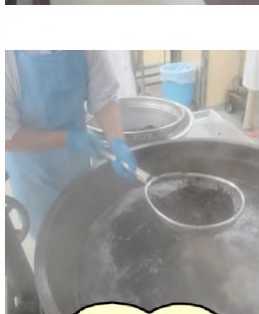
- 1 ねぎ・にんにく・しょうがを切る。
- 2 調味料を合わせておく。
- 3 釜に油を入れ、弱火でしょうが・にんにく・ねぎを炒め、牛肉を炒める。
- 4 合わせ調味料を入れ、煮汁がある程度なくなるまで30～40分、弱火から中火でこげないように炒りつける。

<ひじきのナムル>

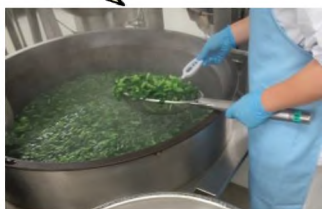
- 1 ひじきをもどし、ゆでて、水をきり、下味をつける。
- 2 ごまを炒って切りごまにする。
- 3 にんにくを切る。
- 4 にんにく・甘酢を煮立たせる。
- 5 こまつなを切り、ゆでる。
- 6 もやしをゆでる。
- 7 にんじんを切り、加熱処理する。
- 8 配食直前に野菜の水をきり、塩をふりひじき・甘酢・ごま・ごま油を入れてあえる。

はるさめスープ

- 1 豆腐を切り、流水に通す。
- 2 チキンブイオンを別容器にあける。
- 3 ねぎ・にらを切る。
- 4 はるさめをもどし、切る。
- 5 水・チキンブイオンを煮立て、調味する。
- 6 豆腐・はるさめを入れる。
- 7 にら・ねぎを入れ、ごま油を入れる。



ひじき、こまつな、もやしをゆでます



ピビンバ(肉)
を作ります



ピビンバ(ひじきのナムル)
を作ります

はるさめスープ
を作ります





横浜市立義務教育学校 西金沢学園の給食



生揚げのそぼろ煮の作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
生揚げ	2 c m角	60
しょうゆ		4
砂糖		3
水		10
豚肉 (ひき)		15
じゃがいも	2 c m角	45
たまねぎ	1. 5 c m角	50
にんじん	5 mmいちよう	15
こまつな	2 c m	7
しょうが	みじん	0.3
米油		0.7
しょうゆ		4
みりん		1
でんぶん		1.2
削り節・水		20



給食室をのぞいてみよう



野菜は流水で
3回洗います



たまねぎの皮を
むきます



- だしをとる。
- 生揚げを油抜きして切り、別煮する。
- こまつなを切り、ゆでる。
- にんじん・たまねぎ・じゃがいも・しょうがを切る。
- 釜に油を入れ、弱火でしょうがを炒め、ひき肉・にんじん・たまねぎ・じゃがいもを炒める。
- だし汁を入れて調味し、煮る。
- 煮えたら水溶きでんぶんを入れ、生揚げを入れる。
- こまつなを入れる。



生揚げのそぼろ煮
を作ります

生揚げを熱湯に通して
油抜きし、別煮します



からしじょうゆあえを作り、
クラスごとの食缶に配食
します。

横浜市立義務教育学校 西金沢学園の給食



2021年



献立名

ごはん 牛乳 白身魚のチリソース とうがんのスープ



白身魚のチリソース		
材料名	切り方	1人分(g)
メルルーサ(角)		35
凍り豆腐		4
でんぶん		5
揚げ油 (米油)		
◆ねぎ	小口	12
◆にんにく	みじん	0.4
◆しょうが	みじん	0.4
◆米油		0.4
◆トマトケチャップ		7
◆しょうゆ		1
◆砂糖		0.4
◆トウバンジャン		0.1
◆でんぶん		0.4
◆水		12

きょうしゅくしつ
給食室をのそいでみよう



野菜は流水で
3回洗います



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 ねぎ・にんにく・しょうがを切る。
- 2 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 3 凍り豆腐・メルルーサにでんぶんをまぶし、油の温度170～180℃で揚げる。
- 4 釜に油を入れ、にんにく・しょうがを弱火で炒め、トウバンジャン・ねぎを炒め、調味料と水を入れて煮る。
- 5 水溶きでんぶんを加え、メルルーサ・凍り豆腐を入れる。



とうがんの種を
取り除きます

こまつなを
下ゆでします



とうがんのスープ
を作ります



白身魚のチリソース
を作ります



メルルーサにでんぶん
をまぶし、油で揚げます



横浜市立義務教育学校 西金沢学園の給食



献立名

ぶどうパン 牛乳 ミックスフライ 卵とトマトのスープ



給食室の様子

卵とトマトのスープ		
材料名	切り方	1人分(g)
鶏卵		20
木綿豆腐	1cm角	17
豚肉		5
トマト	1.5cm角	25
たまねぎ	うす	10
こまつな	2cm	9
しょうが		0.3
糸寒天		0.3
しょうゆ		0.9
酒		0.5
塩		0.8
こしょう		0.02
でんぷん		1
チキンブイヨン		20
水		95



野菜が納品される
ところです



こまつなに虫などが
ついていないか
確認します



野菜を切ります



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 豆腐を切り、流水に通す。
- 2 チキンブイオンを別容器にあける。
- 3 こまつなを切り、下ゆでする。
- 4 トマト・たまねぎを切る。
- 5 しょうがをすり、汁にする。
- 6 糸寒天を洗い、しぼる。
- 7 鶏卵を割る。
- 8 水に豚肉を入れ、アクをとりながら煮る
- 9 チキンブイオン・たまねぎを入れ、煮えたら、トマトを入れ調味し、豆腐・水溶性でんぷんを入れる。
- 10 鶏卵をといて流し入れる。
- 11 しょうが汁・糸寒天を入れる。
- 12 こまつなを入れる。

えびフライを
揚げます



卵をといて、
スープに流し
入れます



横浜市立義務教育学校 西金沢学園の給食

2019年



●献立名●

ぶどうパン 牛乳 ペンネミートソース コーンサラダ



給食室の様子

ペンネミートソース		
材料名	切り方	1人分(g)
マカロニ(ペンネ)		30
豚肉(ひき)		25
たまねぎ	みじん	50
カットトマト(缶)		30
にんじん	みじん	15
セロリ	みじん	3
パセリ	みじん	0.8
にんにく	みじん	0.1
米油		0.7
トマトケチャップ		10
中濃ソース		3
塩		0.5
こしょう		0.02



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 カットトマト缶を汁ごと別容器にあげる。
- 2 セロリ・パセリ・にんじん・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セロリ・ひき肉・たまねぎ・にんじんをよく炒め、カットトマト・調味料を入れてよく煮込む。
- 4 ペンネをかためにゆでる。
- 5 ソースにペンネを入れ、パセリを入れる。

横浜市立義務教育学校 西金沢学園の給食



●献立名●

はいが食パン 牛乳 チリコンカーン キャベツサラダ あまなつみかん



給食室の様子

材料名	切り方	1人分(g)
豚肉(ひき)		25
だいず		16
たまねぎ	1cm角	35
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

チリコンカーンの作り方

- 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 マカロニを固めにゆでる。
- 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。



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10日(木)

横浜市立義務教育学校 西金沢学園の給食

Hブロック



【献立名】

- ごはん
- 牛乳
- 牛肉と切干し
だいこんの煮物
- 呉汁

牛肉と切干しだいこんの煮物の作り

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
牛肉	小間	25	1 切干しだいこんをもどし、切る。
にんじん	せん	10	2 こまつなを切り、ゆでる。
こまつな	2cm	10	3 にんじんを切る。
切干しだいこん	3cm	8	4 油を熱し、牛肉・切干しだいこん・にんじんを炒め、水と調味料を入れ煮含める。
米油		0.7	5 こまつなを入れる。
しょうゆ		6.5	
砂糖		2.7	
みりん		1.5	
水		20	