

5月の給食

ごはん
牛乳
かつおのごまみそあえ
磯香あえ
すまし汁

かつおのごまみそあえ		
材料	切り方	1人分 g
かつお（角）		50
凍り豆腐		5
でんぶん		6
米油（揚）		
炒りごま（白）		3
しょうが		0.9
しょうゆ		2.1
砂糖		1.5
甘みそ		5
酒		1
水		18



作り方

※給食室での作り方を紹介しています。

- 1 しょうがをすり、汁にする。
- 2 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 3 ごまを炒って切りごまにする。
- 4 凍り豆腐・かつおにでんぶんをまぶし、油の温度160°C～170°Cで揚げる。
- 5 調味料・水を煮立て、しょうが汁・凍り豆腐・かつおを入れる。
- 6 ごまを入れる。



横浜市立義務教育学校 西金沢学園の給食



給食室をのぞいてみよう



豆腐が届きます



クラスごとに
牛乳を詰め替えます



ひじき、こまつな、
もやしをゆでます



ビビンバ（肉）
を作ります



むぎごはん ぎゅうにゅう
ビビンバ（にく・ひじきのナムル）
はるさめスープ

●ビビンバ	しょうゆ	3
<肉>	砂糖	1
牛肉	酢	1
ねぎ	ごま（白）	3
しょうが	塩	0.1
にんにく	ごま油	0.4
米油	●はるさめスープ	
しょうゆ	木綿豆腐	20
砂糖	ねぎ	10
酒	にら	3
コチジャン	はるさめ	3
<ひじきのナムル>	しょうゆ	1
もやし	酒	0.3
こまつな	塩	0.75
にんじん	こしょう	0.02
ひじき	ごま油	0.3
しょうゆ	チキンブイヨン	20
にんにく	水	100

※給食室での作り方を紹介しています。

ビビンバ

<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続ける。

<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 チキンブイヨ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・チキンブイヨンを煮立て、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。

はるさめスープ
を作ります



ビビンバ（ひじきのナムル）
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	2cm角	60
しょうゆ		4
砂糖		3
水		10
豚肉（ひき）		15
じゃがいも	2cm角	45
たまねぎ	1.5cm角	50
にんじん	5mmいちょう	15
こまつな	2cm	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

- 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。



給食室をのぞいてみよう



横浜市立義務教育学校 西金沢学園の給食



2021年
7月



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



きょうしょくじゅつ
給食室をのぞいてみよう

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



野菜は流水で
3回洗います



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



メルルーサにでんぶん
をまぶし、油で揚げます



白身魚のチリソース
を作ります



横浜市立義務教育学校 西金沢学園の給食

2020年



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	1.5 cm角	25
たまねぎ	うす	10
こまつな	2 cm	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
でんぶん		1
チキンブイヨン		20
水		95

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 チキンブイヨ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、しづる。
- 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 チキンブイヨン・たまねぎを入れ、煮えたら、トマトを入れ調味し、豆腐・水溶きでんぶんを入れる。
- 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。



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



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



●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

ペニネミートソース		
材料名	切り方	1人分(g)
マカロニ(ペニネ)		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)

- カットトマト缶を汁ごと別容器にあける。
- セロリ・パセリ・にんじん・たまねぎ・にんにくを切る。
- 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。
- ペニネをかためにゆでる。
- ソースにペニネを入れ、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
だいす		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 だいす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、
だいすを入れ煮る。
- 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	2 cm	10	3 にんじんを切る。
切干しだいこん	3 cm	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	