

横浜市立岡津小学校の給食



むぎごはん りゅうにゅう 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。



給食室をのぞいてみよう

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。



クラスごとに牛乳を詰め替えます



ごまを炒ります



ひじき、もやしをゆでます



ビビンバ（肉）を作ります



その日に使っている食材を展示しています



ビビンバ（ひじきのナムル）を作ります



はるさめスープを作ります





横浜市立岡津小学校の給食

献立名

ごはん
牛乳
鶏ごぼうごはんの具
すましそうめん
えだまめ



すましそうめんの作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
そうめん		10
うずら卵 (缶)		17
鶏肉		10
こまつな	2 c m	9
にんじん	せん	7
しょうが		0.3
しょうゆ		0.8
塩		0.7
削り節・だし昆布・水		120

- 1 削り節・昆布でだしをとる。
- 2 うずら卵缶をザルにあける。
- 3 こまつなを切り、下ゆでする。
- 4 にんじんを切る。
- 5 しょうがをすり、汁にする。
- 6 そうめんを1/2に折り、かためにゆで、流水でよくすすぐ。
- 7 だし汁に鶏肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- 8 にんじんを入れ、調味する。
- 9 うずら卵を入れる。
- 10 そうめん・しょうが汁を入れる。
- 11 こまつなを入れる。

給食室をのぞいてみよう



野菜は流水で3回洗います



ごぼうの皮をむきます

機械や包丁を使い、材料を切ります



えだまめをゆでます



鶏ごぼうごはんの具を作ります



昆布・削り節でだしをとります



そうめんをゆでます



うずら卵缶を開けます



すましそうめんを作ります



横浜市立岡津小学校の給食



2021年



献立名

ぶどうパン 牛乳 スパゲティミートソース かぶのスープ煮



スパゲティミートソース		
材料名	切り方	1人分(g)
スパゲティ		35
豚肉(ひき)		20
乾燥大豆(粒状)		2
たまねぎ	みじん	50
カットトマト(缶)		50
にんじん	みじん	20
エリンギ	粗みじん	5
セロリ	みじん	1.5
にんにく	みじん	0.2
オリーブ油		0.7
トマトケチャップ		10
中濃ソース		3
粉チーズ		2
ワイン(赤)		1
塩		0.6
こしょう		0.02

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 カットトマト缶を汁ごと別容器にあげる。
- 2 乾燥大豆をもどす。
- 3 エリンギ・セロリ・にんじん・たまねぎ・にんにくを切る。
- 4 釜にオリーブ油を入れ、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る。
- 5 乾燥大豆・エリンギ・カットトマト・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・粉チーズを入れる。

かぶのスープ煮を作ります



スパゲティをゆでます



スパゲティミートソースを作ります



横浜市立岡津小学校の給食

2020年



献立名 ごはん 牛乳 生揚げと豚肉のみそ炒め 茎わかめスープ



生揚げと豚肉のみそ炒め		
材料名	切り方	1人分(g)
◆生揚げ	1.5 c m角	60
◆しょうゆ		2
◆砂糖		1.5
◆水		10
豚肉		20
しょうゆ		0.2
酒		1
だいこん	1 c mいちょう	40
たまねぎ	1.5 c m角	20
チンゲンサイ	2 c m	8
しょうが	みじん	1
米油		0.7
しょうゆ		1.5
赤色辛みそ		3.5
トウバンジャン		0.2
でんぷん		0.5
水		5



給食室の様子



だいこんの皮をむきます



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 生揚げを油抜きして切り、別煮する。(◆の材料)
- 2 チンゲンサイ・だいこん・たまねぎ・しょうがを切り、だいこんは下ゆでする。
- 3 釜に油を入れ、弱火でしょうがを炒め、トウバンジャンを入れる。
- 4 豚肉を炒め、酒・しょうゆをふり入れる。
- 5 たまねぎを入れてよく炒め、だいこんを入れ、水を入れて調味する。
- 6 チンゲンサイ・水溶きでんぷんを入れ、生揚げを入れる。



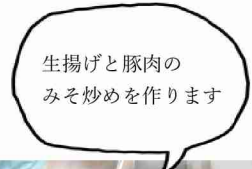
材料を切ります



茎わかめスープを作ります



生揚げを煮ておきます



生揚げと豚肉のみそ炒めを作ります



横浜市立岡津小学校の給食



はいがパン 牛乳 コロケ ボイルドブロッコリー 野菜スープ チーズ



野菜スープ		
材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		20
たまねぎ	うす	40
キャベツ	短冊	25
にんじん	せん	10
しょうゆ		0.5
塩		0.8
こしょう		0.02
豚骨・水		110

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 豚骨でスープをとる。
- 2 キャベツ・たまねぎ・にんじんを切る。
- 3 スープに豚肉を入れアクをとりながら煮る。
- 4 たまねぎ・にんじんを入れて煮る。
- 5 煮えたら調味する。
- 6 キャベツを入れる。

給食室の様子



横浜市立岡津小学校の給食



●献立名●

ごはん 牛乳 五目ずしの具 すましそうめん えだまめ



給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
そうめん	1/2	10
うずら卵(缶)		18
鶏肉		15
こまつな	2cm	8
にんじん	せん	7
しょうが	汁	0.3
しょうゆ		0.8
塩		0.9
削り節・だし昆布・水		120

すましそうめんの作り方

- 1 削り節・昆布でだしをとる。
- 2 うずら卵缶をザルにあける。
- 3 こまつなを切り、下ゆでする。
- 4 にんじんを切る。
- 5 しょうがをすり、汁にする。
- 6 そうめんを1/2に折り、かためにゆで流水でよくすすぐ。
- 7 だし汁に鶏肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- 8 にんじんを入れ、調味する。
- 9 うずら卵を入れる。
- 10 そうめん・しょうが汁を入れる。
- 11 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。



2月17日（金）

横浜市立岡津小学校の給食 Eブロック



【献立名】

- 茶めし
（しょうゆ味）
- 牛乳
- きつねうどん
- そぼろ煮

そぼろ煮の作り方

給食の作り方です。参考に見てくださいね。

材 料	切り方	一人分 g	作り方
豚肉（ひき）		10	1 だしをとる。
だいこん	1.5cm いちょう	50	2 にんじん・しょうがを切る。
にんじん	みじん	8	3 だいこんを切り、下ゆでする。
しょうが	みじん	0.1	4 釜に油を入れ、弱火でしょうがを炒め、ひき肉・にんじんを炒め調味し、だし汁を入れて煮る。
米油		0.5	
しょうゆ		2.5	
砂糖		0.9	5 だいこんを入れ、煮含める。
みりん		0.7	6 水溶きでんぷんを入れる。
塩		0.05	
でんぷん		0.3	
削り節		0.2	
水		8	