

横浜市立下末吉小学校の給食



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	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

スチームコンベクション
 オープンでご飯を炊きます



機械や包丁を使い、
 材料を切ります



野菜は流水で
 3回洗います



こまつな、ひじき
 をゆでます



ビビンバ（肉）
 を作ります



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



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。



横浜市立下末吉小学校の給食



さつき汁の作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
木綿豆腐	1cm角	25
たまねぎ	うす	20
さやえんどう	ななめ	5
わかめ(生)	2cm	2
淡色辛みそ		7.5
削り節・水		115

- 1 だしをとる。
- 2 豆腐を切り、流水に通す。
- 3 さやえんどうを切り、下ゆでする。
- 4 たまねぎを切る。
- 5 わかめを切る。
- 6 だし汁にたまねぎを入れる。
- 7 煮えたら豆腐・みそ・わかめを入れる。
- 8 さやえんどうを入れる。

給食室をのぞいてみよう



さやえんどうのすじを取ります



野菜は流水で3回洗います



スチームコンベクションオープンでごはんを炊きます

機械や包丁を使い、材料を切ります

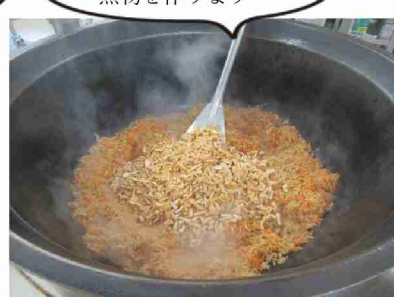


削り節でだしをとります

肉そぼろを作ります



切干しだいこんの煮物を作ります



さつき汁を作ります



横浜市立下末吉小学校の給食

2021年
5月



献立名

ごはん 牛乳 かつおのごまみそあえ 磯香あえ 沢煮椀



沢煮椀		
材料名	切り方	1人分(g)
豚肉(細)		10
ごぼう	ささがき	10
にんじん	せん	8
えのきたけ	3 c m	7
みずな	3 c m	5
しょうが		0.3
しょうゆ		1
塩		0.7
でんぶん		0.5
削り節・水		120

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 えのきたけ・みずな・にんじん・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
- 3 しょうがをすり、汁にする。
- 4 だし汁に豚肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- 5 ごぼう・にんじんを入れる。
- 6 煮えたらえのきたけを入れ調味し、水溶きでんぶんを入れる。
- 7 しょうが汁・みずなを入れる。

まいどくひの
給食室をのぞいてみよう



野菜は流水で
3回洗います

スチームコンベクション
オープンでごはんを炊きます



ごまを炒ります



削り節でだしをとります



かつおにでんぶんを
まぶし、油で揚げます

キャベツをゆで、
流水で冷まします



沢煮椀を作ります



かつおのごまみそあえを
作ります



横浜市立下末吉小学校の給食



献立名 ごはん 牛乳 回鍋肉 卵とトマトのスープ アイスクリーム



回鍋肉		
材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		30
しょうゆ		0.5
酒		0.5
キャベツ	3 c m角	65
ねぎ	ななめ	10
ピーマン	1.5 c m角	7
赤ピーマン	1.5 c m角	5
しょうが	みじん	0.2
にんにく	みじん	0.1
米油		0.7
◆しょうゆ		3.5
◆砂糖		1
◆赤色辛みそ		2
◆酒		1
◆テンメンジャン		1
トウバンジャン		0.2
でんぷん		1
水		2

給食室の様子



野菜を洗って
切ります



スープに卵を
流し入れます

キャベツの下ゆでは、
スチームコンベクション
オープンを使って行います



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 キャベツを切り、下ゆでする。
- 2 ピーマン・赤ピーマン・ねぎ・
にんにく・しょうがを切る。
- 3 調味料を合わせておく。
- 4 釜に油を入れ、弱火でにんにく・
しょうがを炒め、トウバンジャンを炒める
- 5 豚肉を炒め、酒・しょうゆを
ふり入れる。
- 6 ねぎ・ピーマン・赤ピーマンを入れて
炒め、合わせ調味料を入れる。
- 7 キャベツを入れ、水溶きでんぷんを
入れる。

横浜市立下末吉小学校の給食

2019年



●献立名●

麦ごはん 牛乳 ジャガマーボー 中華スープ



給食室の様子

中華スープ		
材料名	切り方	1人分(g)
鶏卵		25
木綿豆腐	1 cm角	15
たまねぎ	うす	10
スイートコーン(ホール)		10
こまつな	2 cm	9
しょうゆ		0.7
酒		0.5
塩		1
こしょう		0.02
ごま油		0.2
でんぷん		1
チキンブイヨン		15
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 チキンブイオンを別容器にあける。
- 3 スイートコーン(ホール)をザルにあける。
- 4 たまねぎを切る。
- 5 こまつなを切り、下ゆでする。
- 6 鶏卵を割る。
- 7 水・チキンブイオンにたまねぎを入れ、煮えたらコーン・豆腐を入れ、調味する。
- 8 水溶きでんぷんを入れる。
- 9 鶏卵をといて流し入れる。
- 10 こまつな・ごま油を入れる。



横浜市立下末吉小学校の給食



●献立名●

はいがごはん 秋なすカレー ごま酢あえ プルーンはっこう乳



給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		25
じゃがいも	2cm角	40
たまねぎ	2cm角	60
なす	1cm半月	20
にんじん	5mmいちょう	15
しょうが	みじん	0.5
にんにく	みじん	0.3
米油		0.7
◆小麦粉		7
◆マーガリン		6
◆カレー粉		1
トマトケチャップ		2.5
中濃ソース		2
ウスターソース		0.5
しょうゆ		2
塩		1
水		70

秋なすカレーの作り方

- 1 なす・にんじん・たまねぎ・じゃがいも・にんにく・しょうがを切り、なすは水につける。
- 2 カレールーを作る。
- 3 釜に油を入れ、弱火でにんにく・しょうがを炒め、たまねぎを入れてよく炒め、豚肉と1/3量のカレー粉・少量の塩を加えて炒める。
- 4 にんじん・じゃがいもを入れ、さらに炒め、水を加えて煮込む。
- 5 煮えたら調味料・なすを入れる。
- 6 ルーを入れて弱火でよく煮込む。



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

5月8日(金)

横浜市立下末吉小学校



【献立名】

- はいがパン
- 牛乳
- カレービーンズ
シチュー
- キャベツサラダ
- アイスクリーム

