

相武山小学校

April 4月 の給食

ごはん
牛乳
ハンバーグてり焼きソース
豚汁



豚汁		
材料	切り方	1人分g
木綿豆腐	1cm角	15
豚肉		10
じゃがいも	4mmいちょう	15
だいこん	4mmいちょう	15
にんじん	3mmいちょう	10
ねぎ	小口	10
こまつな	2cm	9
ごぼう	さががき	6
こんにゃく	短冊	5
淡色辛みそ		6.5
赤色辛みそ		2
削り節・水		110

作り方	※給食室での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・じゃがいも・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
6	だし汁に豚肉を入れ、アクをとりながら煮る。
7	ごぼう・だいこん・にんじん・じゃがいも・こんにゃくを入れ煮る。
8	煮えたら豆腐・みそ・ねぎを入れる。
9	こまつなを入れる。



野菜は流水で3回洗います



削り節でだしをとります



こんにゃくを切り、下ゆでします



こまつなを下ゆでします



てり焼きソースを作ります



ハンバーグを金網さるに並べて蒸します



豚汁を作ります

横浜市立相武山小学校の給食



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）	しょうゆ	2.7
豚肉	塩	0.1
ねぎ	ごま油	0.2
しょうが		
にんにく	●はるさめスープ	
米油	木綿豆腐	20
しょうゆ	ねぎ	10
砂糖	にんじん	5
酒	にら	3
コチジャン	はるさめ	3
●ビビンバ（野菜）	しょうゆ	1
もやし	酒	0.3
こまつな	塩	0.8
にんじん	こしょう	0.02
ごま（白）	ごま油	0.3
にんにく	豚ガラスープ	20
	水	100

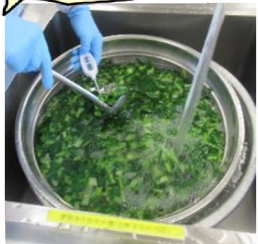
※給食室での作り方を紹介しています。



給食室をのぞいてみよう



こまつなをゆでて
流水で冷まします



もやし・にんじん
を下ゆでします



ビビンバ（肉）
を作ります



ビビンバ（野菜）
を作ります

ビビンバ

<肉>（肉と野菜は別配食する）

- 1 ねぎ・しょうが・にんにくを切る。
- 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 にんじん・にんにくを切る。
- 2 にんじんを下ゆでする。
- 3 もやしを下ゆでする。
- 4 こまつなを切り、ゆでる。
- 5 ごまを切る。
- 6 コンロでにんにく・しょうゆを煮立たせる。
- 7 釜ににんにく・しょうゆ・塩を入れ、煮立たせ、にんじん・もやし・こまつなを入れる。
- 8 ごま・ごま油を入れる。

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・ねぎ・にらを入れる。
- 8 ごま油を入れる。



はるさめスープ
を作ります





横浜市立相武山小学校の給食

献立名

ごはん
牛乳
にんじんごはんの具
ちくわのてり煮
呉汁



にんじんごはんの具の作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
にんじん	せん	40
油揚げ	短冊	5
ごま(白)		1.5
しょうゆ		2
砂糖		1.2
みりん		0.6
塩		0.3
削り節・水		10

- 1 だしをとる。
- 2 油揚げを油抜きし、切る。
- 3 にんじんを切る。
- 4 ごまを切る。
- 5 調味料とだし汁を煮立たせ、油揚げ・にんじんを入れ、煮含める。
(汁が少し残る程度)
- 6 ごまを入れる。

給食室をのぞいてみよう



野菜は流水で3回洗います



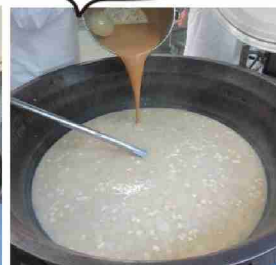
野菜を切ります



みそ汁を作ります



こまつなを下ゆでします



にんじんごはんの具を作ります

ちくわのてり煮を作ります



横浜市立相武山小学校の給食

2021年
6月



献立名

黒パン 牛乳 マカロニのクリーム煮 キャベツサラダ メロン



マカロニのクリーム煮		
材料名	切り方	1人分(g)
マカロニ		25
鶏肉		15
たまねぎ	うす	50
にんじん	5mmいちょう	10
パセリ	みじん	0.3
米油		0.7
◆小麦粉		2
◆バター		2
牛乳		30
豆乳		30
脱脂粉乳		5
粉チーズ		1
塩		0.8
こしょう		0.02
水		20

きゅうしゅくしつ
給食室をのぞいてみよう



メロンの種を取り除き
1/8に切ります



ホワイトルー
を作ります



野菜を切ります



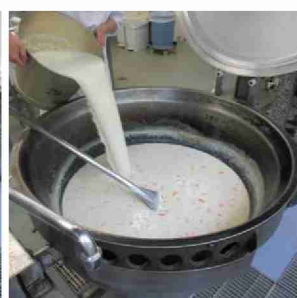
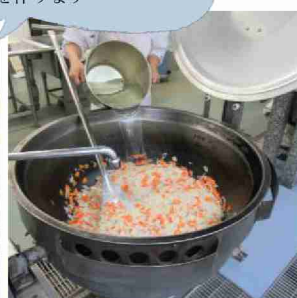
キャベツは一度加熱
してから、流水で
冷まします



マカロニのクリーム煮
を作ります



マカロニをゆでます



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

横浜市立相武山小学校の給食

献立名 ぶどうパン 牛乳 ミートボールトマトソース こふきいも 野菜スープ チーズ



野菜スープ		
材料名	切り方	1人分(g)
キャベツ	短冊	25
たまねぎ	うす	25
にんじん	5mmいちょう	10
パセリ	みじん	0.3
塩		0.8
こしょう		0.02
チキンブイヨン		10
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 チキンブイオンを別容器にあける。
- 2 パセリ・キャベツ・にんじん・たまねぎを切る。
- 3 水・チキンブイオンににんじん・たまねぎを入れて煮る。
- 4 キャベツを入れ、煮えたら調味する。
- 5 パセリを入れる。

給食室の様子



野菜を切ります



野菜スープを作ります



トマトソースを作ります

冷凍ミートボールをザルに並べ、回転釜で蒸します



こふきいもをクラスごとの食缶に量って配食します



コンテナに食器、給食をセットし、クラスまで運びます



横浜市立相武山小学校の給食

2019年



●献立名●

麦ごはん 牛乳 生揚げと豚肉のみそ炒め 茎わかめスープ



給食室の様子



生揚げと豚肉のみそ炒め

材料名	切り方	1人分(g)
◆生揚げ	2cm角	60
◆しょうゆ		1.5
◆砂糖		1.5
◆水		10
豚肉		15
しょうゆ		0.3
酒		1
たまねぎ	2cm角	40
にんじん	3mmいちよう	8
チンゲンサイ	2cm	5
しょうが	みじん	1
米油		0.7
しょうゆ		0.5
赤色辛みそ		3
トウバンジャン		0.2
でんぷん		0.5
水		5

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。
- 2 チンゲンサイ(葉ともとに分ける)・たまねぎ・にんじん・しょうがを切る。
- 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・にんじんを入れてよく炒め、調味する。
- 6 チンゲンサイのもとを入れ炒め、火が通ったら、葉を入れる。
- 7 水溶きでんぷんを入れ、生揚げを入れる。

横浜市立相武山小学校の給食

11月

2018

●献立名●

ごはん 牛乳 凍り豆腐のそぼろ煮 豚汁 焼きのり



給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
豚肉(ひき)		15
凍り豆腐		10
たまねぎ	1cm角	30
こまつな	2cm	10
にんじん	せん	8
ごま(白)	切る	1
米油		0.5
しょうゆ		3
砂糖		1.5
みりん		1
塩		0.2
でんぷん		1
削り節・水		20

凍り豆腐のそぼろ煮の作り方

- 1 だしをとる。
- 2 こまつなを切り、ゆでる。
- 3 にんじん・たまねぎを切る。
- 4 ごまを切る。
- 5 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 6 油を熱し、豚肉・にんじん・たまねぎを炒め、調味料・だし汁を入れ煮る。
- 7 にんじんが煮えたら、凍り豆腐を入れる。
- 8 煮えたら、水溶きでんぷんを入れ、こまつな・ごまを入れる。



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

10月29日（木）

横浜市立相武山小学校の給食 Gブロック



【献立名】

- はいがごはん
- 牛乳
- さんまのかば焼き
- 甘酢あえ
- 豚汁



さんまのかば焼きの作り方

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
さんま		40	1 しょうがをすり、汁にする。
でんぷん		3	2 たれを作る。
揚げ油			3 さんまにでんぷんをまぶし、油の温度
しょうが	汁	0.5	160～170℃で揚げる。
しょうゆ		4	4 さんまが熱いうちにたれをからめる。
砂糖		3	(一人2枚)
みりん		1	
でんぷん		0.2	
水		10	