

横浜市立富岡小学校の給食

学校独自の献立です



むぎごはん	ぎゅうにゅう		
かつおそぼろ			
そくせきづけ	さつまじる		
●かつおそぼろ	しょうゆ	1.2	
かつお(フレーク)	酢	0.2	
にんじん	塩	0.2	
たまねぎ			
こまつな	●さつま汁		
しょうが	鶏肉	10	
しょうゆ	さつまいも	15	
砂糖	だいこん	10	
赤色辛みそ	ねぎ	10	
みりん	にんじん	5	
酒	淡色辛みそ	6	
水	赤色辛みそ	1.5	
	削り節・水	120	
●即席漬			
キャベツ		40	
きゅうり		10	

※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



機械や包丁を使い、野菜を切ります



調味料を量っておきます



かつおそぼろ

- 1 かつおフレークを解凍し、別容器にあける。
- 2 こまつなを切り、ゆでる。
- 3 にんじん・たまねぎ・しょうがを切る。
- 4 1/2量の水・しょうが・にんじん・たまねぎを入れ、火にかける。
- 5 かつお・1/2量の水を入れ、調味料を入れる。
- 6 こまつなを入れる。

即席漬

- 1 きゅうり・キャベツを切り、加熱処理する。
- 2 配食直前に野菜の水をきり、塩をふり、しょうゆ・酢であえる。

さつま汁

- 1 だしをとる。
- 2 ねぎ・にんじん・だいこん・さつまいもを切り、さつまいもは水につける。
- 3 だし汁に鶏肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- 4 にんじん・だいこん・さつまいもを入れる。
- 5 煮えたらみそ・ねぎを入れる。

キャベツを加熱処理します

※加熱処理とは・・・湯の温度85℃以上で30秒以上ゆでること



かつおそぼろを作ります



削り節でだしをとります



即席漬を作ります



さつま汁を作ります





横浜市立富岡小学校の給食



豆じゃがの作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
だいず(水煮)		35
豚肉		10
凍り豆腐		2
じゃがいも	1. 5cm角	50
にんじん	1cm角	15
米油		0.7
しょうゆ		5.5
砂糖		1.5
みりん		0.5
水		25

給食室をのぞいてみよう

- 1 だいずを別容器にあける。
- 2 にんじん・じゃがいもを切る。
- 3 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 4 油を熱し、豚肉を炒め、にんじんを入れて炒める。
- 5 じゃがいもを入れ、調味料・水を入れる。
- 6 煮えたら、凍り豆腐・だいずを入れ、煮合わせる。



ふりかけを作り、
クラスごとに配食します

削り節でだしをとります



ちりめんじゃこを
から炒りします



みそ汁を作ります



豆じゃがを作ります



横浜市立富岡小学校の給食

2021年
12月

2021年



献立名

チーズパン 牛乳 魚フライ 野菜のスープ煮



野菜のスープ煮		
材料名	切り方	1人分(g)
ベーコン		3
じゃがいも	2cm角	40
たまねぎ	せん	30
キャベツ	短冊	15
にんじん	厚いちょう	15
いんげん豆(手亡)		6
パセリ	みじん	0.3
にんにく	みじん	0.2
米油		0.5
塩		0.8
黒こしょう		0.02
チキンブイヨン		15
水		70

給食室をのぞいてみよう

パセリを
みじん切りにします



ウスターソースと
中濃ソースを合わせ、
クラスごとに配食します



白いんげん豆を
ゆでます



回転釜に油を入れ
魚フライを揚げます



野菜のスープ煮を
作ります





横浜市立富岡小学校の給食

献立名 チーズパン 牛乳 米粉トマトシチュー 野菜ソテー りんご



米粉トマトシチュー		
材料名	切り方	1人分(g)
鶏肉		20
ワイン(白)		1
じゃがいも	1. 5 c m角	40
たまねぎ	2 c m角	55
カットトマト (缶)		30
にんじん	8 m mいちょう	20
にんにく	みじん	0.3
米油		0.7
トマトケチャップ		8
中濃ソース		2.5
塩		0.5
こしょう		0.03
米粉		2
バター		0.5
水		40

給食室の様子



じゃがいもの芽を取り除きます



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 カットトマト缶を別容器にあける。
- 2 にんじん・たまねぎ・じゃがいも・にんにくを切る。
- 3 釜に油を入れ、弱火でにんにくを炒め、たまねぎを入れ、よく炒める。
- 4 鶏肉を入れ、ワインをふり入れながら炒め、にんじん・じゃがいもを入れてさらに炒め、水を加えて煮込む。
- 5 煮えたら、カットトマトと残りの調味料を入れて、弱火で煮込む。
- 6 水で溶いた米粉・溶かしバターを入れる。



調味料を量っておきます



米粉トマトシチューを作ります



野菜ソテーを作ります
出来上がりの温度を確認します

横浜市立富岡小学校の給食

2019年



はいがごはん 牛乳 ビビンバ 卵スープ



給食室の様子

ビビンバ		
材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		50
ねぎ	みじん	5
しょうが	みじん	0.5
にんにく	みじん	0.2
米白絞油		0.5
◆しょうゆ1.8L		2.5
◆砂糖(上白)		1.2
◆酒		1
◆コチジャン		1.2
もやし		45
にら	2cm	8
にんじん	せん	5
◆にんにく	みじん	0.2
◆しょうゆ1.8L		2.5
炒りごま(白)		2
食塩		0.2
ごま油		0.2

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)

<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、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。

<ビビンバ・野菜>

- 1 にんにくを切る。
- 2 にんにく・しょうゆを煮立たせる。
- 3 ごまを炒って切りごまにする。
- 4 にら・にんじんを切り、にんじんは加熱処理する。
- 5 にら・もやしをゆでる。
- 6 配食直前に野菜の水をきり、塩をふり、調味料・ごま・ごま油を入れあえる。

※加熱処理とは・・・湯の温度85℃以上で30秒以上ゆでること。



●献立名●

ごはん 牛乳 ふくめ煮 からししょうゆあえ だいずとじゃこの炒り煮



給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
鶏肉		20
うずら卵(缶)		18
凍り豆腐		5
さといも	乱	40
にんじん	小さめ乱	15
こんにゃく	1.5cm角	15
しょうゆ		4.5
砂糖		1.7
みりん		2
酒		1
塩		0.3
削り節・水		30

ふくめ煮の作り方

- 1 だしをとる。
- 2 うずら卵(缶)をザルにあける。
- 3 こんにゃくを切り、下ゆでする。
- 4 にんじん・さといもを切り、さといもは下ゆでする。
- 5 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 6 だし汁を煮立て、鶏肉・こんにゃく・にんじんを入れ、調味し、煮る。
- 7 さといも・凍り豆腐を入れる。
- 8 うずら卵を入れて煮含める。



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

12月 8日 (木)

横浜市立富岡小学校の給食 Hブロック



【献立名】

- 親子丼
（はいがごはん）
- 牛乳
- みそ汁
- 黒みつかん

黒みつかんの作り方

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
含蜜糖		7	1 水に寒天を加えよく混ぜてから点火し、沸騰後、完全に溶けるまで煮る。
粉寒天		0.3	
水		40	2 含蜜糖を加え、煮る。
きな粉		1.5	3 バットに流し入れて、粗熱がとれたら冷蔵庫に入れる。
砂糖		0.6	
食塩		0.01	4 きな粉・砂糖・食塩を混ぜ合わせ、クラスごとに配食する。