

# 横浜市立吉原小学校の給食



はいがごはん ぎゅうにゅう		
ビビンバ（肉）	しょうゆ	2.7
ビビンバ（野菜）	塩	0.1
はるさめスープ	ごま油	0.2
●ビビンバ（肉）	しょうゆ	2.7
豚肉	45	
ねぎ	15	
しょうが	0.5	
にんにく	0.2	
米油	0.5	
しょうゆ	2.7	
砂糖	1	
酒	1	
コチジャン	1.3	
●はるさめスープ	木綿豆腐	20
●ビビンバ（野菜）	ねぎ	10
もやし	45	
こまつな	9	
にんじん	6	
ごま（白）	2	
にんにく	0.2	
	にんじん	5
	にら	3
	はるさめ	3
	しょうゆ	1
	酒	0.3
	塩	0.8
	こしょう	0.02
	ごま油	0.3
	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



調味料を  
混ぜ合わせて  
おきます



もやしを  
下ゆでします



ビビンバ（肉）  
を作ります



ビビンバ（野菜）を  
クラスごとの食缶に  
秤で量って配食します

## 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





# 横浜市立吉原小学校の給食

献立名

はいがごほん  
牛乳  
麻婆豆腐  
中華あえ  
ラフランスゼリー



## 麻婆豆腐の作り方

(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	120
豚肉(ひき)		20
にんじん	みじん	20
ねぎ	小口	15
しょうが	みじん	1
にんにく	みじん	0.1
米油		0.7
トマトケチャップ		2
しょうゆ		2
砂糖		0.8
淡色辛みそ		2
赤色辛みそ		3
テンメンジャン		1
トウバンジャン		0.3
ごま油		0.3
でんぷん		2
水		20

### 給食室をのぞいてみよう



だいこんの皮をむきます



機械や包丁を使い、材料を切ります



### 中華あえを作ります



- 豆腐を切り、流水に通す。
- ねぎ・にんじん・にんにく・しょうがを切る。
- 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・ねぎを炒める。
- ひき肉・にんじんを炒める。
- 水・調味料を入れて煮立ったら、豆腐を入れ、煮込む。
- 水溶きでんぷんを入れる。
- ごま油を入れる。

麻婆豆腐を作ります

だいこん・にんじんを下ゆでします



# 横浜市立吉原小学校の給食



2021年



献立名

ごはん 牛乳 さばのみそ煮 ごまじょうゆあえ すまし汁



すまし汁		
材料名	切り方	1人分(g)
うずら卵(缶)		18
ねぎ	小口	10
こまつな	2 c m	9
えのきたけ	2 c m	5
しょうゆ		0.5
塩		0.8
削り節・だし昆布・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 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 えのきたけ・ねぎを切る。
- 5 だし汁に、えのきたけを入れる。
- 6 うずら卵を入れ、煮えたら調味する。
- 7 ねぎを入れる。
- 8 こまつなを入れる。

## 給食室をのぞいてみよう



野菜を切ります



昆布・削り節でだしをとります



さばのみそ煮を作ります



キャベツを下ゆでします



ごまじょうゆあえを作ります

すまし汁を作ります



# 横浜市立吉原小学校の給食

11月 2020年

献立名 チーズパン 魚のカレー揚げ こふきいも ミネストローネ プルーンはっこう乳



ミネストローネ		
材料名	切り方	1人分(g)
たまねぎ	1cm角	20
カットトマト(缶)		20
キャベツ	短冊	15
にんじん	8mm角	8
いんげん豆(手亡)		10
にんにく	みじん	0.2
マカロニ(シェル)		3
オリーブ油		0.5
しょうゆ		1.5
塩		0.75
黒こしょう		0.02
豚骨・水		100

## 給食室の様子



たまねぎの皮をむきます



野菜を切ります



じゃがいもの芽を取り除きます



いんげん豆をゆでます



こふきいもを作ります



魚のカレー揚げを作ります



ミネストローネを作ります

## 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 いんげん豆をかためにゆでる。
- 2 豚骨でスープをとる。
- 3 カットトマト(缶)を汁ごと別容器にあける。
- 4 キャベツ・たまねぎ・にんじん・にんにくを切る。
- 5 釜にオリーブ油を入れ、弱火でにんにくを炒め、にんじん・たまねぎを炒める。
- 6 スープ・カットトマトを入れる。
- 7 マカロニを入れ、煮えたら調味し、キャベツ・いんげん豆を入れる。



# 横浜市立吉原小学校の給食



●献立名●

はいがごはん 牛乳 肉そぼろ 磯香あえ つみれ汁



## つみれ汁

材料名	切り方	1人分(g)
◆生つみれ		18
◆しょうが		0.6
◆淡色辛みそ		0.3
◆酒		0.3
◆でんぷん		0.5
だいこん	5mmいちよう	30
ねぎ	小口	10
にんじん	5mmいちよう	10
わかめ(生)	2cm	2
淡色辛みそ		4
赤色辛みそ		2
削り節・水		110

## 給食室の様子



## 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 ねぎ・にんじん・だいこんを切る。
- 3 しょうがをすり、汁にする。
- 4 わかめを切る。
- 5 生つみれにしょうが汁・酒・みそ・でんぷんを入れて混ぜる。
- 6 だし汁に生つみれをつみ入れ、アクをとり、にんじん・だいこんを入れ煮る。
- 7 みそ・ねぎ・わかめを入れる。



# 横浜市立吉原小学校の給食



2018

## ●献立名●

はいがごはん ビーフカレー 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)
牛肉		25
じゃがいも	1.5cm角	50
たまねぎ	2cm角	60
にんじん	8mmいちょう	15
しょうが	みじん	0.2
にんにく	みじん	0.1
米油		0.7
◆小麦粉		8
◆マーガリン		7
◆カレー粉		1
トマトケチャップ		2
中濃ソース		3
しょうゆ		2
塩		1.1
水		80

### ビーフカレーの作り方

- 1 にんじん・たまねぎ・じゃがいも・にんにく・しょうがを切る。
- 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、牛肉と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

# 10月 1日 (木)

## 横浜市立吉原小学校の給食

Hブロック



## 【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
- りんご



## マカロニのクリーム煮の作り方

給食の作り方です。参考にしていただきね。

材料	切り方	一人分 g	作り方
マカロニ		20	1 ほうれんそうを切り、ゆでる。
鶏肉		20	2 にんじん・たまねぎを切る。
たまねぎ	うす	40	3 マカロニをかためにゆでる。
にんじん	5mmいちよう	15	4 ホワートルーを作る。
ほうれんそう	2cm	4	(小麦粉とマーガリンを炒め ホワートルーを作る。)
米油		0.7	
小麦粉		2	5 油を熱し、鶏肉・たまねぎ・にんじん を炒め、水を入れて煮込む。
マーガリン		2	
牛乳		20	6 材料が煮えたら調味し、ルーを 入れ、牛乳・といた脱脂粉乳・ 豆乳を入れ、弱火でよく煮込む。
豆乳		30	
脱脂粉乳		4	
粉チーズ		1	7 マカロニ・粉チーズを入れる。
塩		0.9	8 ほうれんそうを入れ、火を止める。
こしょう		0.02	
水		30	