

はいがパン 牛乳 カレービーンズシチュー 野菜ソテー みかん



カレービーンズシチュー

材料名	切り方	1人分 g
だいず		17
豚肉		15
チーズ（角）		3
じゃがいも	1.5 cm 角	45
たまねぎ	1.5 cm 角	45
にんじん	1 cm 角	10
にんにく	みじん	0.1
米油		0.7
◆小麦粉		2.5
◆マーガリン		2.5
◆カレー粉		0.8
トマトケチャップ		1
中濃ソース		2
しょうゆ		1
食塩		0.65
水		50

（給食室での作り方を紹介します）

- 1 だいずをやわらかくゆでる。
- 2 にんじん・たまねぎ・にんにく・じゃがいもを切る。
- 3 カレールーを作る。
- 4 釜に油を入れ、弱火でにんにくを炒め、たまねぎを入れてよく炒め、豚肉と1/3量のカレー粉・少量の塩を入れて炒める。
- 5 にんじん・じゃがいもを入れ、さらに炒め、水を入れて煮る。
- 6 煮えたらだいずを入れ、調味する。
- 7 ルーを入れ、弱火でよく煮込む。
- 8 チーズを入れる。



たまねぎの皮をむきます



じゃがいもの芽を取り除きます



だいずをゆでます



カレールーを作ります



カレービーンズシチューを作ります



野菜ソテーを作ります

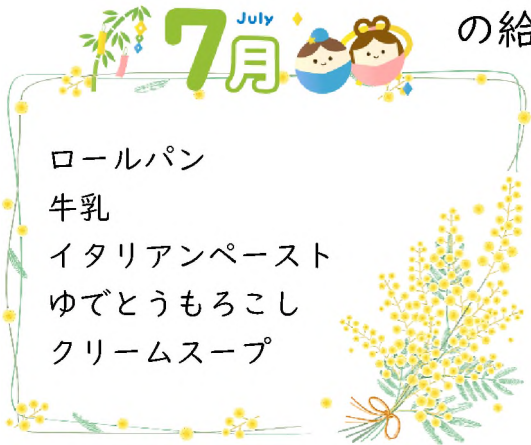


キャベツを下ゆでします



屏風浦小学校

の給食



ロールパン
牛乳
イタリアンペースト
ゆでとうもろこし
クリームスープ

イタリアンペースト		
材料	切り方	1人分 g
まぐろ油漬（フレーク）		35
たまねぎ	みじん	30
にんじん	みじん	10
カットトマト（缶）		10
米油		0.5
トマトケチャップ		3
中濃ソース		1
ワイン（赤）		0.5
食塩		0.1
こしょう		0.03
パジル（乾）		0.02



作り方	※給食室での作り方を紹介しています。
1	トマト缶（カット）を汁ごと別容器にあける。
2	まぐろ油漬をザルにあける。
3	たまねぎ・にんじんを切る。
4	油を熱し、たまねぎ・にんじんを炒める。
5	まぐろ油漬・カットトマト・調味料を入れて煮込む。
6	パジルを入れる。



たまねぎ、にんじんの皮をおきます



じゃがいもの芽を取り除きます

機械や包丁を使い、野菜を切ります



トマト缶を開けます



とうもろこしをゆでます



クリームスープを作ります

横浜市立屏風浦小学校の給食

6月



ロールパン あんずジャム
ぎゅうにゅう かわりごもくまめ
わかめスープ

●あんずジャム	15	●わかめスープ	
●変わり五目豆		木綿豆腐	20
だいず	17	たまねぎ	20
豚肉	15	えのきたけ	7
凍り豆腐	5	わかめ（生）	3
じゃがいも	50	しょうゆ	0.5
揚げ油（米油）		塩	0.7
にんじん	15	こしょう	0.02
ピーマン	8	ごま油	0.2
こんにやく	10	チキンブイヨン	20
米油	0.5	水	95
しょうゆ	5.5		
砂糖	2		
みりん	1.2		
水	25		

※給食室での作り方を紹介しています。

変わり五目豆

- 1 だいずをやわらかくゆでる。
- 2 こんにやくを切り、下ゆでする。
- 3 ピーマンを切り、ゆでる。
- 4 にんじんを切る。
- 5 じゃがいもを切り、油の温度160℃で揚げる。
- 6 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 7 油を熱し、豚肉を炒め、にんじん・こんにやくを入れて炒める。
- 8 調味料・水を入れ、にんじんが煮えたら、凍り豆腐・だいずを入れて煮る。
- 9 材料に味がしみたら、じゃがいもを入れる。
- 10 ピーマンを入れる。

わかめスープ

- 1 豆腐を切り、流水に通す。
- 2 チキンブイヨンを別容器にあける。
- 3 たまねぎ・えのきたけを切る。
- 4 わかめを切る。
- 5 水・チキンブイヨンに、たまねぎ・えのきたけを入れ、煮えたら調味する。
- 6 豆腐を入れる。
- 7 わかめを入れる。
- 8 ごま油を入れる。



給食室をのぞいてみよう

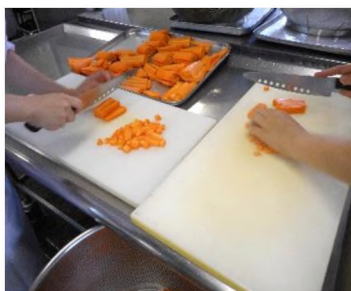
じゃがいもの芽を取り除きます



たまねぎの皮をむきます



だいずをゆでます



わかめスープを作ります

じゃがいもを揚げます



変わり五目豆を作ります





横浜市立屏風浦小学校の給食



カレーピラフの具の作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
鶏肉		25
たまねぎ	みじん	50
にんじん	みじん	10
エリンギ	4つ割うす	3
米油		0.5
トマトケチャップ		3
ウスターソース		1.5
塩		0.5
カレー粉		0.5

- 1 エリンギ・にんじん・たまねぎを切る。
- 2 油を熱し、1/3量のたまねぎを炒め、鶏肉を入れ炒める。
- 3 にんじん・残りのたまねぎ・エリンギを入れてさらに炒める。
- 4 調味料を入れて煮込む。



給食室をのぞいてみよう



たまねぎの皮をむきます



たまねぎ・にんじんの
みじん切りは機械で切り、
いちよう切りとうす切りは
包丁で切ります



カレーピラフの具
を作ります



クリームスープ
を作ります



横浜市立屏風浦小学校の給食



2021年



献立名

麦ごはん 牛乳 ビビンバ（肉・ひじきのナムル） はるさめスープ



きょうしつ
給食室をのぞいてみよう



にんじんの皮をむきます



ひじきのナムル
を作ります



材料を切ります



ビビンバの肉を
炒めます



はるさめスープを
作ります

ビビンバ（肉）

材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		45
ねぎ	小口	10
しょうが	みじん	0.5
にんにく	みじん	0.2
米油		0.5
◆しょうゆ		2.2
◆砂糖		0.7
◆酒		1
◆コチジャン		1.3

ビビンバ（ひじきのナムル）

もやし		35
こまつな	2 c m	9
にんじん	せん	3
◆ひじき		1
◆しょうゆ		0.8
◇にんにく	みじん	0.1
◇しょうゆ		3
◇砂糖		1
◇酢		1
ごま（白）		3
塩		0.1
ごま油		0.4

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）

<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。

<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。

横浜市立屏風浦小学校の給食

2020年
9月

献立名 麦ごはん 牛乳 豆じゃが からしじょうゆあえ ふりかけ



豆じゃが

材料名	切り方	1人分(g)
だいず		16
豚肉		15
凍り豆腐		3
じゃがいも	1.5cm角	50
にんじん	1cm角	15
こんにゃく	1cm角	15
米油		0.7
しょうゆ		6.3
砂糖		1.5
みりん		1
水		25

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)



給食室の様子



だいずを
ゆでます



じゃがいもの芽を
取り除きます



野菜を切ります



からしじょうゆあえ
を作ります



ごまを炒ります

ちりめんじゃこを
から炒りします



豆じゃがを
作ります



横浜市立屏風浦小学校の給食



ごはん 牛乳 さばのたつた揚げ ほうとう みかん



給食室の様子



ほうとう		
材料名	切り方	1人分(g)
ほうとう（冷凍）		30
豚肉		5
油揚げ	短冊	5
かぼちゃ（冷凍）		20
だいこん	5mmいちょう	10
ねぎ	ななめ	10
こまつな	2cm	9
にんじん	5mmいちょう	5
ごぼう	ささがき	5
しょうゆ		2
淡色辛みそ		5
赤色辛みそ		1
削り節・水		130

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 ほうとう・かぼちゃを別容器に
あける。
- 3 油揚げを油抜きし、切る。
- 4 こまつなを切り、下ゆでする。
- 5 ねぎ・にんじん・だいこん・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・にんじんを入れる。
- 8 煮えたら油揚げを入れ調味する。
- 9 ほうとう・かぼちゃ・ねぎを入れる。
- 10 こまつなを入れる。



横浜市立屏風浦小学校の給食



●献立名●

ロールパン 牛乳 ししゃもフライ ゆでとうもろこし とうがんのスープ



給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
鶏肉		15
とうがん	1cmいちょう	30
たまねぎ	うす	15
にんじん	せん	8
こまつな	2cm	8
しょうが	汁	0.2
しょうゆ		0.8
酒		1
塩		1
チキンブイヨン		10
水		110

とうがんのスープの作り方

- 1 チキンブイヨンを別容器にあける。
- 2 こまつなを切り、下ゆでする。
- 3 とうがん・にんじん・たまねぎを切る。
- 4 しょうがをすり、汁にする。
- 5 スープに鶏肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- 6 にんじん・とうがん・たまねぎを入れ、煮えたら調味する。
- 7 しょうが汁を入れる。
- 8 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。



9月26日（月）

横浜市立屏風浦小学校の給食 Gブロック



【献立名】

- ・はいがごはん
- ・牛乳
- ・豚肉と切干し
だいこんの煮物
- ・呉汁
- ・のりのつくだ煮

のりのつくだ煮の作り方

給食の作り方です。参考に見てみてくださいね。

材 料	切り方	一人分 g	作り方
きざみのり		1.5	1 だしをとる。 2 のりをだし汁に30分以上つける。 3 調味料を加え、弱火で煮詰める。
しょうゆ		2.7	
砂糖		0.1	
みりん		2.6	
削り節		0.1	
水		15	