

はいがごはん 牛乳 ビビンバ（肉・ひじきのナムル） はるさめスープ



ビビンバ（ひじきのナムル）

材料名	切り方	1人分 g
もやし		35
こまつな	2 c m	9
にんじん	せん	3
◆ひじき		0.5
◆しょうゆ		0.5
◇にんにく	みじん	0.1
◇しょうゆ		2
◇砂糖		0.9
◇酢		1
炒りごま（白）		3
食塩		0.2
ごま油		0.4

（給食室での作り方を紹介します）

- 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。



豆腐を別容器に移し替えて調理室内に運びます



野菜は流水で3回洗います



ひじきをゆでます



クラスごとに牛乳を詰め替えます

ビビンバ（ひじきのナムル）を作ります



ビビンバ（肉）を作ります



はるさめスープを作ります



二谷小学校

6月

の給食

ごはん
牛乳
牛肉と切干しだいこんの煮物
みそ汁
納豆



牛肉と切干しだいこんの煮物		
材料	切り方	1人分 g
牛肉		20
にんじん	せん	15
こまつな	2 c m	9
切干しだいこん	3 c m	6
炒りごま（白）		2
米油		0.5
しょうゆ		3.5
砂糖		1.3
みりん		1
水		5

作り方	※給食室での作り方を紹介しています。
1	切干しだいこんをもどし、切る。
2	こまつなを切り、ゆでる。
3	にんじんを切る。
4	ごまを切る。
5	油を熱し牛肉・切干しだいこん・にんじんを炒め、水と調味料を入れて煮る。
6	ごまを入れる。
7	こまつなを入れる。

肉に骨などが入っていないか、検品しています

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

削り節でだしをとります

みそ汁を作ります

納豆のたれを作りクラスごとに配食します

牛肉と切干しだいこんの煮物を作ります

機械や包丁を使い、野菜を切ります

クラスごとに牛乳を詰め替えます

横浜市立二谷小学校の給食



ごはん ぎゅうにゅう

とりごぼうごはんのぐ

すましそうめん えだまめ

●鶏ごぼうごはんの具

鶏肉 15
油揚げ 5
凍り豆腐（細） 2.5
ごぼう 15
にんじん 10
ごま（白） 2
米油 0.5
しょうゆ 2.3
砂糖 1.2
酒 1.5
塩 0.1
削り節・水 5

●すましそうめん

そうめん 10
うずら卵（缶） 17
鶏肉 15
にんじん 10
こまつな 8
しょうが 0.3
しょうゆ 0.8
塩 0.8
削り節・だし昆布 120
●えだまめ 20
えだまめ 0.3
塩 0.3

※給食室での作り方を紹介しています。

鶏ごぼうごはんの具

- 1 だしをとる。
- 2 油揚げを油抜きし、切る。
- 3 にんじん・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
- 4 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 5 ごまを切る。
- 6 油を熱し、鶏肉を炒め、ごぼう・にんじんを入れ、炒める。
- 7 調味料・だし汁・凍り豆腐・油揚げを入れ、煮含める。（汁が少し残る程度）
- 8 ごまを入れる。

すましそうめん

- 1 削り節・昆布でだしをとる。
- 2 うずら卵缶をザルにあげる。
- 3 こまつなを切り、下ゆでする。
- 4 にんじんを切る。
- 5 しょうがをすり、汁にする。
- 6 そうめんを1/2に折り、かためにゆで、流水でよくすすぐ。
- 7 だし汁に鶏肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- 8 にんじんを入れ、調味する。
- 9 うずら卵を入れる。
- 10 そうめん・しょうが汁を入れる。
- 11 こまつなを入れる。



給食室をのぞいてみよう

野菜は流水で
3回洗います油揚げを熱湯に通し
油抜きします昆布・削り節で
だしをとります機械や包丁を使い、
材料を切ります別鍋でアレルギー
除去食を作りますそうめんを
ゆでますすましそうめん
を作ります鶏ごぼうごはんの具
を作ります



横浜市立二谷小学校の給食

献立名

麦ごはん
牛乳
鶏ごぼうごはんの具
さつまいもと栗の甘煮
すまし汁

さつまいもと栗の甘煮の作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
さつまいも	1cmいちょう	45
栗(蒸し)		15
砂糖		3.5
みりん		1.2
塩		0.1
水		15

- 1 栗を開封し、別容器にあける。
- 2 さつまいもを切り、水にさらす。
- 3 さつまいもを固めに下ゆでする。
- 4 調味料・水を煮立て、さつまいもを入れて煮る。
- 5 栗を入れて煮含める。

給食室をのぞいてみよう

野菜は流水で3回洗います



昆布・削り節で
だしをとります



こまつなを下ゆでします



調味料を量っておきます



機械や包丁を使い、
材料を切ります



鶏ごぼうごはんの具
を作ります



別鍋でアレルギー
除去食を作ります



すまし汁を
作ります



さつまいもと栗の甘煮
を作ります



横浜市立二谷小学校の給食



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。

きゅうはくしつ
給食室をのぞいてみよう



しょうがの皮を
むきます



機械や包丁を使い
野菜を切ります



さばのみそ煮を
作ります



こまつなを下ゆでし、
流水で冷まします



うずら卵の
缶詰を開けます



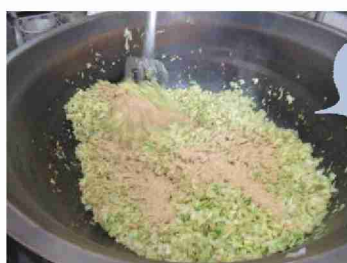
昆布・削り節で
だしをとります



すまし汁を
作ります



調味料を量っておきます



ごまじょうゆあえ
を作ります



横浜市立二谷小学校の給食

2020年



献立名 はいがごはん 牛乳 豚肉と野菜のしょうが炒め みそ汁 納豆



豚肉と野菜のしょうが炒め

材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		35
キャベツ	短冊	50
たまねぎ	うす	30
こまつな	2 c m	9
にんじん	せん	7
しょうが	みじん	1
米油		0.7
しょうゆ		3
みりん		1
酒		1
塩		0.1
でんぷん		1
水		1.5

給食室の様子



豚肉を専用容器に移し替え、使うまで冷蔵庫に入れておきます



材料を切ります



削り節でだしをとります



みそ汁を作ります



豚肉と野菜のしょうが炒めを作ります

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 キャベツを切り、下ゆでする。
- 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 釜に油を入れ、弱火でしょうがを炒め、豚肉・たまねぎ・にんじんを炒める。
- 5 キャベツを入れて、調味する。
- 6 水溶きでんぷんを入れる。
- 7 こまつなを入れる。



だし汁、しょうゆ、みりん、納豆のたれを作り、クラスごとに配食します



横浜市立二谷小学校の給食

2019年



ごはん 牛乳 さばのみそ煮 磯香あえ とうがんのすまし汁



とうがんのすまし汁

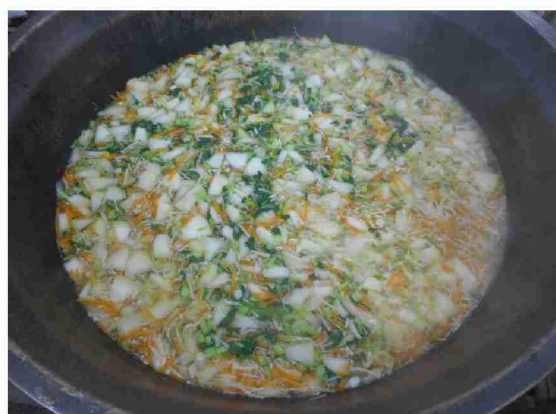
材料名	切り方	1人分(g)
とうがん	1 cm ちょう	25
にんじん	せん	10
こまつな	2 cm	9
ねぎ	小口	8
えのきたけ	2 cm	7
しょうが		0.3
しょうゆ		0.8
塩		0.9
削り節・だし昆布・水		120

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 削り節・昆布でだしをとる。
- 2 こまつなを切り、下ゆでする。
- 3 とうがん・ねぎ・にんじん・えのきたけを切る。
- 4 しょうがをすり、汁にする。
- 5 だし汁ににんじん・とうがんを入れ、煮えたら調味し、えのきたけを入れる。
- 6 ねぎ・しょうが汁を入れる。
- 7 こまつなを入れる。



横浜市立二谷小学校の給食

11月 2018

●献立名●

麦ごはん 牛乳 ツナそぼろ みそ汁 大学いも



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

材料名	切り方	1人分(g)
さつまいも	乱	60
揚げ油(米油)		
ごま(黒)		0.5
◆しょうゆ		0.6
◆砂糖		6
◆水		6

大学いもの作り方

- 1 ごまを炒る。
- 2 さつまいもを切る。
- 3 たれを作る。
- 4 さつまいもを油の温度160℃で揚げる。
- 5 さつまいもが熱いうちに、たれをからめ、ごまをふる。

給食室の様子



9月20日（火）

横浜市立二谷小学校の給食

A ブロック



【献立名】

- ・麦ごはん
- ・牛乳
- ・さんまのかば焼き
- ・ごまじょうゆあえ
- ・みそ汁

ごまじょうゆあえの作り方

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
もやし		40	1 ごまは炒り、切りごまにする。
にんじん	せん	3	2 もやしをゆでる。
炒りごま（白）	切る	3	3 にんじんを切り、加熱処理する。
しょうゆ		1.9	4 配食直前に野菜の水を切り、塩をふり、
塩		0.1	しょうゆ・ごまを入れてあえる。