

ごはん 牛乳 生揚げと豚肉のみそ炒め 中華スープ



生揚げと豚肉のみそ炒め

材料名	切り方	1人分 g
◆生揚げ	2 c m 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	2 c m 角	40
にんじん	3 m m いちょう	10
しょうが	みじん	1
米油		0.7
しょうゆ		0.5
赤色辛みそ		2.5
トウバンジャン		0.2
でんぷん		0.5
水		5

（給食室での作り方を紹介します）

- 1 生揚げを油抜きして切り、別煮する。
- 2 にんじん・たまねぎ・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 たまねぎを入れてよく炒め、にんじんを入れ、調味する。
- 6 水溶きでんぷんを入れ、生揚げを入れる。



たまねぎの皮を
むきます



野菜は流水で
3回洗います



生揚げを熱湯に
通し油抜きします



肉に骨などが
入っていないか
検品しています



工場で炊いた
ごはんが
届きます



クラスごとに
牛乳を詰め替えます



生揚げと豚肉の
みそ炒めを作ります



中華スープを
作ります



生揚げを別煮します

日下小学校

September 9月 の給食

はいがごはん 牛乳
ビビンバ（肉・野菜）
はるさめスープ



ビビンバ		
材料	切り方	1人分 g
【ビビンバ肉】		
牛肉		45
ねぎ	小口	15
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		2.5
◆砂糖		1.2
◆酒		1
◆コチジャン		1.1
【ビビンバ野菜】		
もやし		40
こまつな	2 c m	9
にんじん	せん	3
◆にんにく	みじん	0.2
◆しょうゆ		2
炒りごま（白）		2
塩		0.15
ごま油		0.4

作り方 ※給食室での作り方を紹介しています。

●ビビンバ（肉）

- ねぎ・にんにく・しょうがを切る。
- 調味料を合わせておく。
- 釜に油を入れ、弱火でしょうが・にんにく・ねぎを炒め、牛肉を炒める。
- 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）

- にんにくを切る。
- にんにく・しょうゆを煮立たせる。
- ごまを炒って切りごまにする。
- こまつなを切り、ゆでる。
- もやしをゆでる。
- にんじんを切り、加熱処理する。
- 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

クラスごとに保温容器に入
ったごはんが納品されます

牛肉が納品され、
発注量と合っているか
重さを確認します

こまつなを
ゆでます

機械や包丁を使い
野菜を切ります

ビビンバを作ります

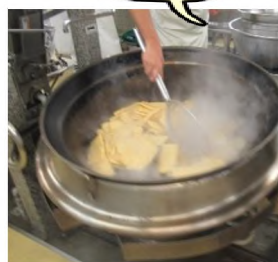
肉に骨などが
入っていないか、
検品しています

はるさめスープ
を作ります

横浜市立日下小学校の給食


12月


給食室をのぞいてみよう

油揚げを熱湯に通し
油抜きします肉に骨などが
入っていないか、
検品していますはくさいを
下ゆでしますつきこんにゃくを
下ゆでします肉じゃがを
作ります

ごはん ぎゅうにゅう
にくじゃが にびたし
だいずとじゃこのいりに

●肉じゃが	にんじん	5
豚肉	25 削り節	0.3
じゃがいも	60 しょうゆ	2.5
たまねぎ	55 みりん	0.5
にんじん	15 水	5
つきこんにゃく	30	
米油	0.7	
しょうゆ	5	
砂糖	2.1	
みりん	0.8	
酒	1	
塩	0.1	
水	5	
●煮びたし		
油揚げ	5	
はくさい	50	
●だいずとじゃこの炒り煮		
だいず（水煮）	13	
ちりめんじゃこ	2.5	
ごま（白）	2	
米油	0.2	
しょうゆ	1.1	
砂糖	0.7	
酒	1	
水	0.8	

※給食室での作り方を紹介しています。

肉じゃが

- 1 つきこんにゃくを切り、下ゆです。
- 2 にんじん・たまねぎ・じゃがいもを切る。
- 3 油を熱し、1/3量のたまねぎ・豚肉を炒め、にんじん・じゃがいも・つきこんにゃく、残りのたまねぎを入れ、炒める。
- 4 調味料を加えてさらに炒め、水を加え煮くずれないように弱火で煮込む。

煮びたし

- 1 油揚げを油抜きし、切る。
- 2 はくさいを葉とともに分けて切り、下ゆです。
- 3 にんじんを切る。
- 4 削り節をから炒りする。
- 5 釜に水・調味料を入れ、油揚げを入れる。
- 6 にんじん・はくさいのもと・葉の順に入れ煮含める。
- 7 削り節を入れる。

だいずとじゃこの炒り煮

- 1 だいずを別容器にあける。
- 2 ちりめんじゃこを熱湯に通し、弱火でから炒りする。
- 3 油を熱し、だいずを炒め、調味料・水を入れる。
- 4 調味料が煮ついたら、ちりめんじゃこを入れ、混ぜ合わせる。
- 5 ごまを入れる。（やわらかめに仕上げる）

だいずとじゃこの
炒り煮を作ります煮びたしを
作ります



横浜市立日下小学校の給食



あげパンの作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
コッペパン		87
揚げ油 (米油)		
きな粉		3
グラニュー糖		3
砂糖		2
塩		0.01

- 1 パンを、油の温度180℃で揚げる。
- 2 きな粉・グラニュー糖・砂糖・塩を混ぜ、パンが熱いうちにまぶす。



豚肉が届いたら、
温度を確認します



野菜のスープ煮
を作ります



給食室をのぞいてみよう



野菜は流水で3回洗います

機械や包丁を使い、
野菜を切ります



あげパンを
作ります



横浜市立日下小学校の給食



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



給食室をのぞいてみよう



野菜は流水で
3回洗います



こまつなをゆでます



ビビンバ（肉）を
クラスごとの食缶に
配食します

ひじきのナムル
を作ります

春雨スープを作ります
出来上がりの温度を
確認します



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。

横浜市立日下小学校の給食

8月

2020年



献立名

カレーピラフ（はいがごはん） 牛乳 野菜サラダ



給食室の様子

カレーピラフの具		
材料名	切り方	1人分(g)
鶏肉		30
たまねぎ	みじん	60
にんじん	みじん	15
エリンギ	粗みじん	5
米油		0.5
トマトケチャップ		3
ウスターソース		1.5
塩		0.6
カレー粉		0.5
野菜サラダ		
材料名	切り方	1人分(g)
キャベツ	せん	50
きゅうり	2mm輪	10
◇砂糖		1
◇酢		1.5
◇塩		0.3
◇こしょう		0.01



野菜裁断機で
キャベツやにんじんを
切ります



回転釜で、
カレーピラフの具、
野菜サラダを
作ります



ごはんの数量が
合っているか、
納品数を確認します

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）

●カレーピラフの具の作り方

- 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。

●野菜サラダの作り方

- 1 甘酢を作る。（◇の材料）
- 2 キャベツを切り、加熱処理する。
- 3 きゅうりを切り、加熱処理する。
- 4 配食直前にキャベツ・きゅうりの水をきり、甘酢であえる。

※加熱処理とは・・・湯の温度85℃以上で30秒以上ゆでること。



横浜市立日下小学校の給食



●献立名●

黒パン 牛乳 ホワイトシチュー ごぼうソテー りんご



給食室の様子



ホワイトシチュー

材料名	切り方	1人分(g)
鶏肉		20
ベーコン		2
じゃがいも	1.5cm角	30
たまねぎ	1.5cm角	40
いんげん豆ペースト		30
にんじん	5mmちょう	10
米油		0.7
◆バター		2
◆小麦粉		2
牛乳		20
豆乳		20
脱脂粉乳		5
塩		0.85
こしょう		0.02
水		40

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 いんげん豆ペーストを別容器にあける。
- 2 にんじん・たまねぎ・じゃがいもを切る。
- 3 ホワイトルーを作る。(◆の材料)
- 4 釜に油を入れ、弱火でベーコンを炒め、鶏肉を炒める。
- 5 たまねぎ・にんじんを入れ炒め、じゃがいも・水を入れて煮る。
- 6 煮えたら、いんげん豆ペーストを入れ調味する。
- 7 ホワイトルーを入れ、弱火で煮込む。
- 8 牛乳、牛乳で溶いた脱脂粉乳・豆乳を入れ、弱火で煮込む。

横浜市立日下小学校の給食



●献立名●

はいがパン 牛乳 チリコンカーン キャベツサラダ すいか



材料名	切り方	1人分(g)
キャベツ	せん	45
◆砂糖		0.5
◆酢		1.3
◆塩		0.35
黒こしょう		0.01

キャベツサラダの作り方

- 1 甘酢を作る。
- 2 キャベツを切り、加熱処理する。
- 3 配食直前にキャベツの水をきり、甘酢・黒こしょうであえる。

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。

給食室の様子



9月5日（月）

横浜市立日下小学校の給食 Gブロック



【献立名】

- はいがごはん
- 牛乳
- 鶏ごぼうごはん
の具
- じゃがいもの
そぼろ煮
- すまし汁

鶏ごぼうごはんの具の作り方

給食の作り方です。参考してみてくださいね。

材 料	切り方	一人分 g	作り方
鶏肉	小間	20	1 油揚げを油抜きし、切る。
油揚げ	せん	4	2 にんじん・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
ごぼう	さがき	20	3 ごまを切る。
にんじん	せん	10	4 油を熱し、鶏肉を炒め、ごぼう・にんじんを入れ、炒める。
ごま（白）	切る	2	5 調味料・水・油揚げを入れ、汁がなくなるまで炒りつける。
米油		0.7	6 ごまを入れる。
しょうゆ		3	
砂糖		1.5	
酒		1.5	
塩		0.4	
水		5	