

はいがごはん 牛乳 ツナそぼろ 五目豆 みそ汁



五目豆

材料名	切り方	1人分 g
まぐろ油漬（フレーク）		20
まぐろ水煮（フレーク）		20
凍り豆腐（細）		3
にんじん	みじん	15
しょうが	みじん	0.5
しょうゆ		2.2
砂糖		1.4
酒		1
水		3

（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 切り昆布をもどす。
- 3 だしをとる。
- 4 こんにゃくを切り、下ゆでする。
- 5 にんじん・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
- 6 だし汁に切り昆布を入れ、やわらかくなったら、鶏肉・ごぼう・にんじん・こんにゃく・調味料を入れる。
- 7 煮えたら、だいずを入れ煮含める。



削り節で
だしを
とります



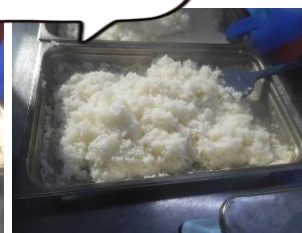
みそをだして
溶いておきます



五目豆を
作ります



スチームコンベクション
オーブンで順番に炊飯します
（この日は個別支援学級の方）



ツナそぼろを作ります



みそ汁を作ります



いぶき野小学校

November
11月

の給食

ごはん 牛乳
さばのみそ煮
磯香あえ
すまし汁

磯香あえ		
材料	切り方	1人分 g
キャベツ	短冊	50
きざみのり		0.3
しょうゆ		2
食塩		0.1



作り方	※給食室での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	調味料を煮立て、キャベツを入れる。
3	きざみのりを入れる。



昆布・削り節で
だしをとります



だしをとった後の
昆布を落としぶたにして
さばのみそ煮を作ります



キャベツを
下ゆでします



すまし汁を作ります



磯香あえを
作ります



横浜市立いぶき野小学校の給食



ごはん りゅうにゅう

かつおのあんかけ

そくせきづけ ぶたじる

●かつおのあんかけ	しょうゆ	1
かつお（角）	酢	1
凍り豆腐	塩	0.2
でんぷん	●豚汁	
揚げ油（米油）	木綿豆腐	20
しょうが	豚肉	10
しょうゆ	3 だいこん	10
砂糖	2 ねぎ	10
みりん	1 こまつな	9
酒	1 ごぼう	8
でんぷん	0.3 にんじん	5
水	15 淡色辛みそ	6
●即席漬	赤色辛みそ	2
キャベツ	30 削り節・水	110
きゅうり	10	

※給食室での作り方を紹介しています。

かつおのあんかけ

- 1 しょうがをすり、汁にする。
- 2 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 3 凍り豆腐・かつおにでんぷんをまぶし油の温度160℃～170℃で揚げる。
- 4 調味料・水を煮立て、しょうが汁・水溶きでんぷん・凍り豆腐・かつおを入れる。

即席漬

- 1 きゅうりを切り、加熱処理する。
- 2 キャベツを切り、加熱処理する。
- 3 配食直前に野菜の水をきり、塩をふり、調味料であえる。

豚汁

- 1 だしをとる。
- 2 豆腐を切り、流水に通す。
- 3 こまつなを切り、下ゆでする。
- 4 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。
- 5 だし汁に豚肉を入れ、アクを取りながら煮る。
- 6 にんじん・ごぼう・だいこんを入れ煮る。
- 7 煮えたら豆腐を入れ、みそ・ねぎを入れる。
- 8 こまつなを入れる。

きゅうりを加熱処理します

※加熱処理とは・・・
湯の温度85℃以上で
30秒以上ゆでること

給食室をのぞいてみよう

下ゆでしたこまつなを
流水で冷まします削り節で
だしをとります豚汁を
作りますかつおのあんかけ
を作ります

即席漬を作ります



横浜市立いぶき野小学校の給食



ラタトゥイユの作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
ベーコン		1
たまねぎ	1.5 c m角	30
カットトマト(缶)		20
ズッキーニ	8 mmいちょう	15
なす	8 mmいちょう	12
にんにく	みじん	0.2
オリーブ油		0.5
塩		0.35
黒こしょう		0.02

- 1 カットトマト缶は汁ごと別容器にあける。
- 2 なす・ズッキーニ・たまねぎ・にんにくを切り、なすは水につける。
- 3 釜にオリーブ油を入れ、弱火でにんにく・ベーコン・たまねぎを炒める。
- 4 ズッキーニ・なすを入れ、カットトマト・調味料を入れて、煮込む。(汁がなくなるまで、よく煮つめる)

コーンスープを作ります



ラタトゥイユを作ります



給食室をのぞいてみよう



たまねぎの皮をむきます



機械や包丁を使い、野菜を切ります



カットトマト缶を開けます



ホキフライを揚げます



横浜市立いぶき野小学校の給食



2021年



献立名

チーズパン 牛乳 鶏肉のトマトシチュー キャベツサラダ ミックスフルーツ



鶏肉のトマトシチュー		
材料名	切り方	1人分(g)
鶏肉		30
ワイン(白)		0.5
じゃがいも	1. 5 c m角	40
たまねぎ	1. 5 c m角	50
カットトマト(缶)		20
にんじん	5 mm ちょう	20
ブロッコリー	小房	10
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		3
塩		0.75
こしょう		0.03
水		35

きょうしつ

給食室をのそいてみよう



たまねぎ・にんじんの皮をむきます

キャベツを下ゆでします



鶏肉に骨などが入っていないか、検品しています



鶏肉のトマトシチューを作ります



キャベツサラダを作ります



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 カットトマト缶を別容器にあける。
- 2 ブロッコリーを切り、下ゆでする。
- 3 にんじん・たまねぎ・じゃがいも・にんにくを切る。
- 4 釜に油を入れ、弱火でにんにくを炒め、たまねぎを入れ、よく炒める。
- 5 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。
- 6 煮えたら、カットトマトと調味料を入れて、弱火で煮込む。
- 7 ブロッコリーを入れる。

横浜市立いぶき野小学校の給食

2020年



献立名 ごはん 牛乳 さばのたつた揚げ ほうとう みかん



ほうとう		
材料名	切り方	1人分(g)
ほうとう (冷)		30
豚肉		5
油揚げ	短冊	5
かぼちゃ (冷)		20
だいこん	5mmちょう	10
ねぎ	ななめ	10
こまつな	2 c m	9
にんじん	3mmちょう	5
ごぼう	さがき	5
しょうゆ		1
淡色辛みそ		5
赤色辛みそ		1
削り節・水		120

給食室の様子



油揚げを油抜きし、
短冊切りにします



さばのたつた揚げを
作ります
回転釜に油を入れ、
揚げています



ほうとうを作ります
出来上がりの温度を
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)

- 1 だしをとる。
- 2 ほうとうを別容器にあける。
- 3 かぼちゃを別容器にあける。
- 4 油揚げを油抜きし、切る。
- 5 こまつなを切り、下ゆでする。
- 6 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。
- 7 だし汁に豚肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- 8 ごぼう・だいこん・にんじんを入れる。
- 9 煮えたら油揚げを入れ調味する。
- 10 ほうとう・かぼちゃ・ねぎを入れる。
- 11 こまつなを入れる。



横浜市立いぶき野小学校の給食

2019年



麦ごはん 牛乳 ふくめ煮 みそ汁 のりのつくだ煮

ふくめ煮

材料名	切り方	1人分(g)
うずら卵 (缶)		20
鶏肉		15
◆いか (短冊)		15
◆酒		1.5
さといも (横浜産)	乱	40
にんじん	1cm ちょう	20
こんにゃく	1.5cm 角	25
しょうゆ		4.5
砂糖		1.8
みりん		1.8
酒		1
塩		0.27
削り節・水		20



給食室の様子



自校炊飯の栗ごはん (4年生のみ)



煮干しのだし (みそ汁に使用)

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 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 いかを解凍し、酒につける。
- 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・いか・凍り豆腐を入れる。
- 8 うずら卵を入れて煮含める。



横浜市立いぶき野小学校の給食



●献立名●

黒パン 牛乳 米粉シチュー ひじきサラダ ミックスフルーツ



給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
鶏肉		20
じゃがいも	2cm角	50
たまねぎ	2cm角	50
にんじん	8mmいちょう	15
さやいんげん	2cm	5
しめじ	ほぐす	4
米油		0.7
牛乳		30
豆乳		20
塩		0.9
こしょう		0.02
米粉		3.5
水		15

米粉シチューの作り方

- 1 さやいんげんを切り、下ゆでする。
- 2 にんじん・たまねぎ・じゃがいもを切る。
- 3 しめじをほぐす。
- 4 油を熱し、鶏肉・たまねぎ・にんじん・じゃがいもを炒め、水を入れて煮る。
- 5 煮えたら、しめじ・牛乳・豆乳を入れ調味し、水で溶いた米粉を入れる。
- 6 さやいんげんを入れる。



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

11月18日（水）

横浜市立いぶき野小学校の給食 Dブロック



【献立名】

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・はま菜ちゃんの
こんにゃくだいこん
- ・みそ汁
- ・だいずとじゃこの
炒り煮



だいずとじゃこの炒り煮の作り

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
だいず(水煮)		6	1 だいずを別容器にあける。
ちりめんじゃこ(半生)		2	2 ちりめんじゃこを熱湯に通し、弱火で
ごま(白)		1	弱火でから炒りする。
米油		0.2	3 油を熱し、だいずを炒め、調味料と水を入
しょうゆ		0.5	れる。
砂糖		0.4	4 調味料が煮つまったら、ちりめんじゃこ
酒		0.5	を入れ、混ぜ合わせる。
水		0.5	5 ごまを入れる。
			(やわらかめに仕上げる)