



ごはん 牛乳 秋味ごはんの具 きんぴら かきたま汁



秋味ごはんの具

材料名	切り方	1人分 g
さけ（冷凍フレーク）		30
凍り豆腐（細）		3
にんじん	みじん	10
しめじ		5
米油		0.5
しょうゆ		2
砂糖		1
みりん		1
酒		1.5
食塩		0.4
水		10

（給食室での作り方を紹介します）

- 1 しめじをほぐす。
- 2 にんじんを切る。
- 3 さけフレークを解凍し、別容器にあける。
- 4 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 5 油を熱し、にんじんを炒め、調味料・水・凍り豆腐・しめじを入れて煮る。
- 6 さけを入れて煮含める。



きんぴらを作ります



凍り豆腐をもどし、水をしぼります



調味料を量っておきます



秋味ごはんの具を作ります



かきたま汁を作ります



卵を割り、汁に入れる直前にときます



飯田北いちょう小学校

の給食

11月

ごはん 牛乳
豚肉のしょうが炒め
かきたま汁
みかん



豚肉のしょうが炒め

材料	切り方	1人分 g
豚肉		30
キャベツ	短冊	30
たまねぎ	うす	25
にんじん	せん	10
しょうが	みじん	1.2
米油		0.7
しょうゆ		1.8
みりん		0.8
酒		1
食塩		0.2
でんぷん		1
水		1.5

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 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、豚肉・たまねぎ・にんじんを炒める。
- 4 キャベツを入れて、調味する。
- 5 水溶きでんぷんを入れる。

野菜は流水で
3回洗います

キャベツを
下ゆでします

にんじん・
たまねぎの
皮をむきます

かきたま汁を作ります

豚肉のしょうが炒めを
作ります



横浜市立飯田北いちょう小学校の給食


2月


くろパン りゅうにゅう

さけのクリームシチュー

ごぼうソテー いよかん

●さけのクリームシチュー		●ごぼうソテー	
さけ（角）	30	ベーコン	5
ワイン（白）	2	ごぼう	25
じゃがいも	40	にんじん	10
たまねぎ	40	スイートコーン（ホール）	10
ほうれんそう	5	にんにく	0.1
にんにく	0.1	米油	0.5
米油	0.7	塩	0.15
小麦粉	2.5	こしょう	0.02
マーガリン	2.5	●いよかん	1/4個
牛乳	20		
豆乳	20		
脱脂粉乳	5		
粉チーズ	2		
塩	0.8		
こしょう	0.02		
水	40		

※給食室での作り方を紹介しています。

さけのクリームシチュー

- 1 ほうれんそうを切り、下ゆでする。
- 2 じゃがいも・にんにく・たまねぎを切る。
- 3 さけをゆで、ワインにつける。
- 4 ホワイトルー作る。
- 5 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る。
- 6 じゃがいもを入れさらに炒め、水を入れる。
- 7 煮えたら調味する。
- 8 ルーを入れ、牛乳・溶いた脱脂粉乳・豆乳を入れ、弱火で煮込む。
- 9 さけ・粉チーズを入れる。
- 10 ほうれんそうを入れる。

ごぼうソテー

- 1 スイートコーン（ホール）をザルにあける。
- 2 にんじん・にんにく・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
- 3 釜に油を入れ、弱火でにんにく・ベーコンを炒め、ごぼう・にんじんを炒める。
- 4 火が通ったら、コーンを入れ、調味する。

給食室をのぞいてみよう

たまねぎの皮をむきます

いよかんを
1/4に
切ります

さけをゆでます

さけのクリーム
シチューを作りますごぼうソテーを
作ります

横浜市立飯田北いちょう小学校の給食



野菜のスープ煮の作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
豚肉(厚)		20
じゃがいも	2cm角	40
たまねぎ	1.5cm角	40
キャベツ	短冊	40
かぶ	くし	10
にんじん	1cmいちょう	10
ブロッコリー		10
しょうゆ		0.5
塩		0.9
こしょう		0.02
豚ガラスープ		15
水		55

- 1 豚ガラスープを別容器にあける。
- 2 ブロッコリーを切り、ゆでる。
- 3 キャベツ・にんじん・かぶ・たまねぎ・じゃがいもを切る。
- 4 水に豚肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- 5 豚ガラスープ・にんじん・たまねぎ・じゃがいもを入れ煮る。
- 6 キャベツを入れ、煮えたら調味し、かぶを入れ煮る。
- 7 ブロッコリーを入れる。

給食室をのぞいてみよう



野菜は流水で
3回洗います



じゃがいもの皮は
機械でむきます



ブロッコリーを
ゆでます



メルルーサフライ
を揚げます



野菜のスープ煮
を作ります



横浜市立飯田北いちょう小学校の給食

2021年
10月



献立名

ごはん 牛乳 ちくわのカレー揚げ 磯香あえ 沢煮椀



沢煮椀

材料名	切り方	1人分(g)
豚肉(細)		10
ごぼう	さがぎ	8
にんじん	せん	8
えのきたけ	3 c m	8
みずな	3 c m	5
しょうが		0.3
しょうゆ		1
塩		0.7
でんぶん		0.5
削り節・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 だしをとる。
- 2 みずな・にんじん・えのきたけ・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
- 3 しょうがをすり、汁にする。
- 4 だし汁に豚肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- 5 ごぼう・にんじんを入れる。
- 6 煮えたらえのきたけを入れ調味し、水溶きでんぶんを入れる。
- 7 しょうが汁・みずなを入れる。

きょうしゅくしつ
給食室をのぞいてみよう



野菜は流水で
3回洗います



にんじんの皮を
むきます



キャベツをゆでます



削り節でだしをとります

磯香あえをクラスごとの
食缶に量って配食します



ちくわのカレー揚げ
をつくります

沢煮椀を作ります



横浜市立飯田北いちょう小学校の給食

2020年



献立名 ごはん 牛乳 たらちり かぼちゃのそぼろあんかけ 焼きのり



給食室の様子



野菜は流水で
3回洗います



削り節・昆布で
だしをとります



豆腐や野菜を
切ります



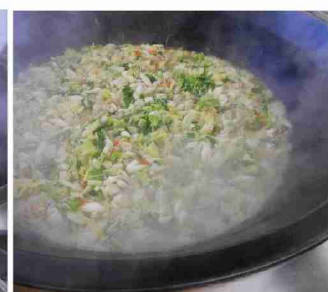
ゆず



かぼちゃを
蒸します

そぼろあんを
かけます

たらちりを
作ります



たらちり

材料名	切り方	1人分(g)
木綿豆腐	1.5 c m角	30
たら (角)		30
鶏肉		10
はくさい	短冊	40
ねぎ	ななめ	20
にんじん	短冊	5
えのきたけ	2 c m	5
みずな	2 c m	3
しらたき	3 c m	20
しょうゆ		1
酒		0.5
塩		0.7
削り節・だし昆布・水		50
◆ゆず		0.2
◆しょうゆ		1.8
◆削り節・水		1.8

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 豆腐を切り、流水に通す。
 - 3 しらたきを切り、下ゆでする。
 - 4 はくさいを葉とともに分けて切る。
 - 5 えのきたけ・みずな・ねぎ・にんじんを切る。
 - 6 だし汁に鶏肉を入れ、アクをとりながら煮る。
 - 7 にんじん・はくさいのもとを入れて煮る。
 - 8 調味料・しらたきを入れ、煮込む。
 - 9 たらを入れ、煮えたら豆腐・ねぎ・えのきたけ・はくさいの葉・みずなを入れる。
- (ゆずしょうゆ)
- 1 だしをとる。
 - 2 ゆずを切り、しぼる。
 - 3 しょうゆ・だし汁を煮立たせ、ゆずの絞り汁を入れる。

横浜市立飯田北いちょう小学校の給食



はいが食パン 牛乳 チリコンカーン わかめサラダ フルーツかん（オレンジ）



給食室の様子



チリコンカーン

材料名	切り方	1人分(g)
豚肉（ひき）		20
だいず		17
たまねぎ	1.5cm角	35
カットトマト（缶）		30
にんじん	1cm角	12
パセリ	みじん	0.8
にんにく	みじん	0.1
マカロニ(シェル)		8
米油		0.7
小麦粉		1.5
トマトケチャップ		5
中濃ソース		2
しょうゆ		1
ワイン(赤)		0.5
塩		0.65
こしょう		0.02
チリパウダー		0.2
水		15

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）

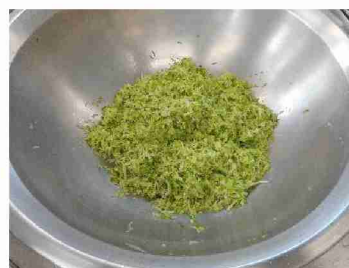
- 1 だいずをやわらかくゆでる。
- 2 トマト缶を汁ごと別容器にあける。
- 3 にんじん・たまねぎ・にんにく・パセリを切る。
- 4 マカロニをかためにゆでる。
- 5 小麦粉を色づくまでから炒りする。
- 6 釜に油を入れ、弱火でにんにくを炒め、豚肉を炒める。
- 7 たまねぎ・にんじんを入れ、よく炒め水を加えて煮る。
- 8 煮えたらカットトマトを入れ調味し、だいずを入れ煮る。
- 9 小麦粉をふり入れ、弱火で煮込み、マカロニ・ワイン・チリパウダーを入れる。
- 10 パセリを入れる。

横浜市立飯田北いちょう小学校の給食



●献立名●

チーズパン 牛乳 スパゲティミートソース キャベツサラダ メロン



給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
スパゲティ		35
豚肉(ひき)		15
乾燥大豆(粒状)		3
たまねぎ	みじん	60
トマト(缶)		30
にんじん	みじん	20
エリンギ	粗いみじん	5
セロリ	みじん	1.5
にんにく	みじん	0.2
米油		0.7
◆トマトケチャップ		7
◆中濃ソース		3
ワイン(赤)		1
塩		0.8
こしょう		0.02

スパゲティミートソースの作り方

- 1 トマト(缶)を汁ごと別容器に
あける。
- 2 乾燥大豆をもどす。
- 3 トマトケチャップ・中濃ソースを
別煮する。
- 4 たまねぎ・にんじん・エリンギ・セロリ・
にんにくを切る。
- 5 釜に油を入れ、弱火でにんにく・
セロリを炒め、ひき肉・たまねぎ・
にんじんを入れてよく炒め、乾燥大豆・
エリンギ・カットトマトを入れ、
調味料を入れてよく煮込む。
- 6 スパゲティをかためにゆでる。
- 7 ソースにスパゲティを入れる。

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。



7月13日(月)

横浜市立飯田北いちょう小学校の給食

F ブロック



【献立名】

- はいがごはん
- 牛乳
- 豚肉のコチジャン
炒め
- とうがんのスープ



卵とトマトのスープの作り方

給食の作り方です。参考に見てくださいね。

材料	切り方	一人分 g	作り方
鶏卵		20	【卵とトマトのスープ】 1 豚骨でスープをとる。 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 トマト・たまねぎ・えのきたけを切る。 5 しょうがをすり、汁にする。 6 鶏卵を割る。 7 スープに豚肉を入れ、アクをとりながら煮る。 8 たまねぎを入れ、煮えたらトマト・えのきたけを入れ調味し、豆腐を入れる。 9 水溶きでんぷんを入れ、鶏卵をといて流し入れる。 10 糸寒天を洗い、しぼる。 11 しょうが汁・糸寒天を入れる。 12 こまつなを入れ火を止める。
木綿豆腐	1cm角	15	
豚肉(細)		10	
トマト	1. 5cm角	20	
たまねぎ	うす	15	
えのきたけ	2cm	5	
こまつな	2cm	5	
しょうが	汁	0.3	
糸寒天		0.5	
しょうゆ		1	
塩		1	
こしょう		0.02	
でんぷん		1	
豚骨・水		120	