



チーズパン 牛乳 チリコンカン 海藻サラダ



海藻サラダ

材料名	切り方	1人分 g
キャベツ	せん	30
きゅうり	2mm輪	15
海藻ミックス		0.5
炒りごま（白）		2
◆しょうゆ		1.8
◆砂糖		0.9
◆酢		1.8
◆食塩		0.1
ちりめんじゃこ		2
ごま油		0.2

（給食室での作り方を紹介します）

- 1 甘酢（◆の材料）を作る。
- 2 海藻ミックスを加熱処理する。
- 3 ごまを炒って切りごまにする。
- 4 キャベツ・きゅうりを切り、加熱処理する。
- 5 配食直前に野菜・海藻ミックスの水をきり、甘酢・ごまを入れあえる。
- 6 ちりめんじゃこを熱湯に通し、ごま油で炒め、クラスごとに配食する。



豚肉が朝8:30に届きます



たまねぎの皮をむきます



だいずをゆでます



クラスごとにパン・牛乳を詰め替えます



ちりめんじゃこをから炒りします



キャベツを加熱処理します

※加熱処理とは・・
湯の温度85℃以上で
30秒以上ゆでること



チリコンカンを作ります

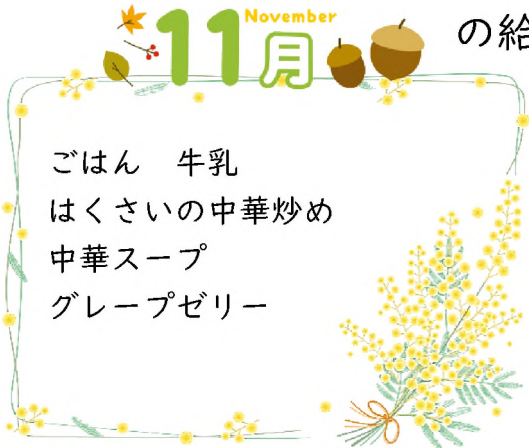


海藻サラダを作ります



飯島小学校

の給食



ごはん 牛乳
はくさいの中華炒め
中華スープ
グレープゼリー

はくさいの中華炒め		
材料	切り方	1人分 g
牛肉		40
はくさい	短冊	45
にんじん	短冊	10
ねぎ	ななめ	10
はるさめ	3 c m	4
ごま油		0.5
しょうゆ		1.3
食塩		0.45
黒こしょう		0.01
でんぷん		0.4
水		1



作り方	※給食室での作り方を紹介しています。
1	はくさいを葉とともに分けて切る。
2	ねぎ・にんじんを切る。
3	はるさめをもどし、切る。
4	ごま油を熱し、牛肉を炒め、にんじん・ねぎ・はくさいのものと順に炒める。
5	はくさいの葉を入れ、調味し、はるさめを入れる。
6	水溶きでんぷんでとろみをつける。



野菜は流水で
3回洗います



豆腐を別容器に移し
替えて、調理室内
に運びます



にんじんの皮を
むきます



肉に骨などが入って
いないか、検品して
います



はるさめを
熱湯で
もどします



工場で炊いた
ごはんの品温を
確認しています



卵を1個ずつ確認
しながら割ります



中華スープを
作ります

1・2年生のごはんを
スチームコンベクション
オーブンで炊きます



クラスごとに
牛乳を詰め替えます



はくさいの中華炒め
を作ります



横浜市立飯島小学校の給食



給食室をのぞいてみよう



野菜は流水で
3回洗います



肉に骨などが入っていないか、検品しています



こまつな、もやし
をゆでます



ビビンバ（野菜）
を作ります



はるさめスープ
を作ります



ビビンバ（肉）
を作ります

はいがごはん りゅうにゅう
ビビンバ（にく） ビビンバ（やさい）
はるさめスープ

●ビビンバ（肉）		塩	0.2
豚肉	45	ごま油	0.4
ねぎ	15		
しょうが	0.5	●はるさめスープ	
にんにく	0.2	木綿豆腐	20
米油	0.5	ねぎ	10
しょうゆ	2.2	にんじん	5
砂糖	1.2	にら	5
酒	1	はるさめ	3
コチジャン	1.1	しょうゆ	1
		酒	0.3
●ビビンバ（野菜）		塩	0.7
もやし	50	こしょう	0.02
こまつな	9	ごま油	0.3
にんじん	3	豚ガラスープ	15
にんにく	0.2	水	100
しょうゆ	2.2		
ごま（白）	2		

※給食室での作り方を紹介しています。

ビビンバ

<肉>（肉と野菜は別配食する）

- 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。

<野菜>

- 1 にんにくを切る。
- 2 にんにく・しょうゆを煮立たせる。
- 3 ごまを炒って切りごまにする。
- 4 こまつなを切り、ゆでる。
- 5 もやしをゆでる。
- 6 にんじんを切り、加熱処理する。
- 7 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。

はるさめスープ

- 1 豆腐を切り、流水に通す。
- 2 豚ガラスープを別容器にあける。
- 3 にら・ねぎ・にんじんを切る。
- 4 はるさめをもどし、切る。
- 5 水・豚ガラスープを入れ煮立てにんじんを煮る。
- 6 煮えたら調味する。
- 7 豆腐・はるさめを入れる。
- 8 にら・ねぎを入れ、ごま油を入れる。



横浜市立飯島小学校の給食



だいずとじゃこの炒り煮の作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
だいず(水煮)		13
ちりめんじゃこ		3
ごま(白)		2
米油		0.2
しょうゆ		0.7
砂糖		0.6
酒		1
水		0.8

- 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)

給食室をのぞいてみよう



キャベツ・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



ちりめんじゃこをから炒ります



肉じゃがを作ります

即席漬をクラスごとの食缶に秤で量って配食します



だいずとじゃこの炒り煮を作ります



横浜市立飯島小学校の給食

2021年
10月



献立名

麦ごはん 牛乳 豆じゃが おひたし



給食室をのぞいてみよう

たまねぎ・にんじんの皮をむきます



調味料を量っておきます



ごはんを炊きます



ちりめんじゃこをから炒ります



おひたしを作ります



もやしを下ゆでします



豆じゃが

材料名	切り方	1人分(g)
だいず(水煮)		13
豚肉		20
じゃがいも	2 c m角	65
たまねぎ	くし	55
にんじん	乱	20
しらたき	3 c m	30
米油		0.7
しょうゆ		6.3
砂糖		2
みりん		1
塩		0.2
水		10

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 だいずを別容器にあける。



- 2 しらたきを切り、下ゆでする。



- 3 にんじん・たまねぎ・じゃがいもを切る。



- 4 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・しらたき・残りのたまねぎを入れ、炒める。



- 5 調味料を加えてさらに炒め、水・だいずを加え、煮くずれないように弱火で煮込む。



横浜市立飯島小学校の給食

2020年



献立名 はいがパン 牛乳 コロッケ ボイルドキャベツ ボルシチ



ボルシチ		
材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		20
たまねぎ	うす	20
キャベツ	せん	20
ビーツ	せん	10
にんじん	せん	7
トマトピューレー		4
セロリ	みじん	3
にんにく	みじん	0.1
米白絞油		0.7
砂糖(上白)		0.8
穀物酢		1.2
ワイン(赤)		1
食塩		0.8
こしょう		0.02
豚骨・水		110

給食室の様子



ビーツの皮を
むきます



調味料を
量っておきます

豚骨でスープを
とります



コロッケを
揚げます



ボルシチを
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 豚骨でスープをとる。
- 2 キャベツ・セロリ・にんじん・
ビーツ・たまねぎ・にんにくを切る。
- 3 釜に油を入れ、弱火でにんにくを
炒め、豚肉を炒める。
- 4 セロリ・たまねぎ・ビーツ・にんじんの
順に入れ、炒める。
- 5 スープを入れ、アクをとりながら
煮込む。
- 6 キャベツを入れて調味し、煮る。

横浜市立飯島小学校の給食



●献立名●

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。



横浜市立飯島小学校の給食

11月 2018

●献立名●

はいがごはん 牛乳 豚肉のごままぶし 呉汁 みかん

給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		40
こまつな	2cm	9
にんじん	せん	8
ごぼう	ささがき	8
しめじ	ほぐす	5
しょうが	みじん	1.2
つきこんにゃく	3cm	20
ごま(白)	切る	6
しょうゆ		4.9
砂糖		2.7
みりん		0.9
酒		1.8

豚肉のごままぶしの作り方

- 1 つきこんにゃくを切り、下ゆでする。
- 2 こまつなを切り、ゆでる。
- 3 にんじん・しょうが・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
- 4 しめじをほぐす。
- 5 ごまを切る。
- 6 調味料を煮立たせ、しょうが・豚肉を入れてほぐし、つきこんにゃく・ごぼう・にんじん・しめじを入れ、汁がなくなるまで炒りつける。
- 7 ごまを入れる。
- 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14日（月）

横浜市立飯島小学校の給食

G ブロック



【献立名】

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・ちくわのカレー煮
- ・豚汁
- ・こんぶのつくだ煮



ちくわのカレー煮の作り方

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
ちくわ		51	1 ちくわを1/3 に切り、さらに斜めに2つに切る。 2 しょうがをすり、汁にする。 3 カレー粉をから炒りする。 4 しょうが汁・しょうゆ・砂糖・みりん・酒水を煮立たせ、ちくわを煮含める。 5 カレー粉を振り入れ、火を止める。 (ちくわ 51g は1人3個となります。)
しょうが	汁	0.3	
しょうゆ		2	
砂糖		1.5	
みりん		0.5	
酒		0.5	
カレー粉		0.2	
水		7	