



あげパン 牛乳 野菜のスープ煮 みかん



あげパン

材料名	切り方	1人分 g
コッペパン（低学年）		72
コッペパン（中学年）		87
コッペパン（高学年）		101
揚げ油（米油）		
きな粉		3
グラニュー糖		3
砂糖（上白）		2
食塩		0.01

（給食室での作り方を紹介します）

- 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。

じゃがいもの芽を取り除きます



回転釜に油を入れ、コッペパンを揚げます

野菜は流水で3回洗います

たまねぎの皮をむきます

砂糖類・きな粉を量っておきます



野菜のスープ煮を作ります



上飯田小学校

の給食



はいがごはん 牛乳
豚丼の具
ぶどう豆
さつま汁

豚丼の具		
材料	切り方	1人分 g
豚肉		45
たまねぎ	うす	20
こまつな	2 c m	9
しめじ		7
しょうが	みじん	0.3
しらたき	3 c m	10
米油		0.7
しょうゆ		4.3
砂糖		1.3
みりん		1.3
酒		1.5



作り方	※給食室での作り方を紹介しています。
1	しらたきを切り、下ゆでする。
2	こまつなを切り、ゆでる。
3	しめじをほぐし、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・しらたきを入れよく炒める。
5	しめじ・調味料を入れ、煮る。（汁が少し残る程度）
6	こまつなを入れる。



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



削り節でだしを
とります



ぶどう豆を
作ります



こまつなを
ゆでます



だいずをゆでます



豚丼の具を
作ります



調味料を量って
おきます

さつま汁を作ります



横浜市立上飯田小学校の給食



ごはん りゅうにゅう

マーボードウフ

ちゅうかあえ

●麻婆豆腐		ごま油	0.5
木綿豆腐	120	でんぶん	2
豚肉（ひき）	20	水	20
にんじん	20	●中華あえ	
ねぎ	15	1 だいこん	40
しょうが	1	2 にんじん	8
にんにく	0.1	3 サラダこんにゃく	5
米油	0.7	4 ごま（白）	2
トマトケチャップ	2	5 しょうゆ	2
しょうゆ	2.2	6 砂糖	0.9
砂糖	0.8	7 酢	2
淡色辛みそ	3	塩	0.16
赤色辛みそ	2	ごま油	0.2
テンメンジャン	1		
トウバンジャン	0.3		

※給食室での作り方を紹介しています。



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、
材料を切ります麻婆豆腐を
作りますフードカッターで
ごまを切りますだいこんを
下ゆでします

麻婆豆腐

- 1 豆腐を切り、流水に通す。
- 2 ねぎ・にんじん・にんにく・しょうがを切る。
- 3 釜に油を入れ、弱火でにんにく・しょうがを炒め、トウバンジャン・ねぎを炒める。
- 4 ひき肉・にんじんを炒める。
- 5 水・調味料を入れて煮立ったら、豆腐を入れ、煮込む。
- 6 水溶きでんぶんを入れる。
- 7 ごま油を入れる。

中華あえ

- 1 にんじん・だいこんを切り、下ゆでする。
- 2 ごまを切る。
- 3 調味料を煮立て、サラダ用こんにゃく・にんじん・だいこんを入れ、ごまを入れる。
- 4 ごま油を入れる。

中華あえを
作ります



横浜市立上飯田小学校の給食



ミネストローネの作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
ベーコン		5
たまねぎ	1 c m角	20
カットトマト (缶)		20
キャベツ	短冊	15
にんじん	1 c m角	10
いんげん豆(手亡)		10
にんにく	みじん	0.2
オリーブ油		0.5
塩		0.76
黒こしょう		0.02
チキンブイヨン		20
水		70

- 1 いんげん豆をかためにゆでる。
- 2 カットトマト缶を汁ごと別容器にあける。
- 3 チキンブイヨンを別容器にあける。
- 4 キャベツ・にんじん・たまねぎ・にんにくを切る。
- 5 釜にオリーブ油を入れ、弱火でにんにく・ベーコンを炒め、たまねぎ・にんじんの順に炒める。
- 6 水・チキンブイヨン・カットトマトを入れ、煮込む。
- 7 材料が煮えたら調味し、キャベツ・いんげん豆を入れる。

ミネストローネを作ります

ホキフライを揚げます



給食室をのぞいてみよう



朝、野菜が届きます
発注量と合っているか確認します



野菜は流水で3回洗います



じゃがいもの芽を取り除きます



たまねぎの皮をむきます



こふきいもを作ります



横浜市立上飯田小学校の給食

2021年
12月



献立名

ごはん 牛乳 鶏肉のたつた揚げ みそ汁



鶏肉のたつた揚げ

材料名	切り方	1人分(g)
鶏肉(中角)		65
しょうが		1
しょうゆ		3
酒		1
でんぶん		13
揚げ油(米油)		

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 しょうがをすり、汁にする。
- 2 鶏肉に下味をつける。
- 3 鶏肉にでんぶんをまぶし、油の温度160～170℃で揚げる。

きょうしつ
給食室をのぞいてみよう



野菜は流水で
3回洗います



しょうがの皮を
むきます

鶏肉に下味をつけます



こまつなを
下ゆでします



鶏肉のたつた揚げを
作ります



煮干しで
だしをとります



みそを溶いておきます



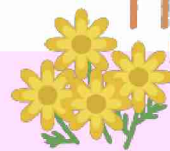
みそ汁を
作ります



横浜市立上飯田小学校の給食

2020年

11月



献立名

ひじきごはん（麦ごはん） 牛乳 メヒカリフライ みそ汁



ひじきごはんの具

材料名	切り方	1人分(g)
油揚げ	せん	5
凍り豆腐(細)		2
にんじん	せん	10
ひじき		2
ごま(白)		2
米油		0.5
しょうゆ		4
砂糖		1
みりん		1.2
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 ひじきをもどし、水をきる。
- 2 油揚げを油抜きし、切る。
- 3 にんじんを切る。
- 4 ごまを切る。
- 5 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 6 油を熱し、ひじき・にんじんを炒め、調味料・水・凍り豆腐・油揚げを入れ、煮含める。(汁が少し残る程度)
- 7 ごまを入れる。

給食室の様子



野菜は流水で
3回洗います

ひじきを
もどします



たまねぎの皮
をむきます



みそを溶いて
おきます



ほうれんそうを
下ゆでします



メヒカリフライ
を揚げます



ひじきごはんの具
を作ります



横浜市立上飯田小学校の給食



ロールパン 牛乳 変わり五目豆 わかめスープ ラフランスゼリー



変わり五目豆

材料名	切り方	1人分(g)
だいず		16
豚肉		15
凍り豆腐		3
じゃがいも	1.5 cm角	45
揚げ油（米油）		3
にんじん	1 cm角	15
ピーマン	1 cm角	5
こんにゃく	1 cm角	20
米油		0.5
しょうゆ		6
砂糖		2
みりん		1
水		25

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 だいずをやわらかくゆでる。
- 2 こんにゃくを切り、下ゆでする。
- 3 ピーマンを切り、ゆでる。
- 4 にんじんを切る。
- 5 じゃがいもを切り、油の温度160℃で揚げる。
- 6 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 7 油を熱し、豚肉を炒め、にんじん・こんにゃくを入れて炒める。
- 8 調味料・水を入れ、にんじんが煮えたら、凍り豆腐・だいずを入れて煮る。
- 9 材料に味がしみたら、じゃがいもを入れる。
- 10 ピーマンを入れる。



横浜市立上飯田小学校の給食



●献立名●

はいがごはん 牛乳 ツナそぼろ 即席漬 豚汁

給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
木綿豆腐	1cm角	10
豚肉		5
じゃがいも	7mmいちょう	15
だいこん	5mmいちょう	10
こまつな	2cm	9
ごぼう	ささがき	8
ねぎ	小口	8
にんじん	5mmいちょう	5
こんにゃく	短冊	10
淡色辛みそ		7
赤色辛みそ		2
削り節・水		110

豚汁の作り方

- 1 だしをとる。
- 2 豆腐を切り、流水に通す。
- 3 こんにゃくを切り、下ゆでする。
- 4 こまつなを切り、下ゆでする。
- 5 じゃがいも・にんじん・だいこん・ねぎ・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、アクを取りながら煮る。
- 7 にんじん・ごぼう・だいこん・じゃがいも・こんにゃくを入れ煮る。
- 8 煮えたら豆腐・みそを入れ、ねぎを入れる。
- 9 こまつなを入れる。

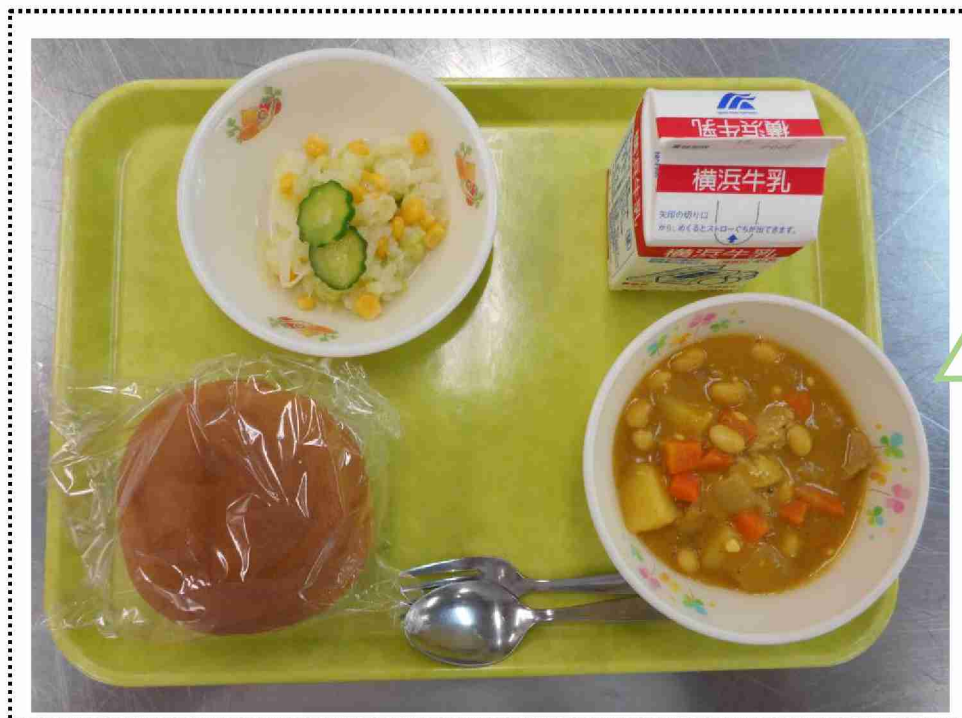
調理員さんが実際に行っている、給食の調理法を紹介しています。



7月 1日 (水)

横浜市立上飯田小学校の給食

F ブロック



【献立名】

- ・丸パン
- ・牛乳
- ・カレービーンズ
シチュー
- ・コーンサラダ



カレービーンズシチューの作り方

給食の作り方です。参考に見てみてくださいね。

材料	切り方	一人分 g	作り方
だいず		16	【カレービーンズシチュー】 1 だいずをやわらかくゆでる。 2 にんじん・にんにく・たまねぎ・じゃがいもを切る。 3 カレールーを作る。 4 釜に油を入れ、弱火でにんにくを炒め、たまねぎを入れてよく炒め、豚肉と1/3 量のカレー粉・少量の塩を入れて炒める。 5 にんじん・じゃがいもを炒め、水を入れ煮込む。 6 材料が煮えたらだいずを入れて調味し、ルーを入れ弱火で煮込む。 7 チーズを入れる。
豚肉		15	
チーズ(角)		5	
じゃがいも	1. 5cm角	45	
たまねぎ	1. 5cm角	40	
にんじん	1cm角	15	
にんにく	みじん	0.1	
米油		0.7	
小麦粉		2.5	
調理用マーガリン		2.5	
カレー粉		0.7	
トマトケチャップ		1	
中濃ソース		2	
しょうゆ		1	
塩		0.6	
水		50	