

はいがごはん 牛乳 ビビンバ（肉・ひじきのナムル） はるさめスープ



ビビンバ（ひじきのナムル）		
材料名	切り方	1人分 g
もやし		35
こまつな	2 c m	9
にんじん	せん	3
◆ひじき		0.5
◆しょうゆ		0.5
◇にんにく	みじん	0.1
◇しょうゆ		2
◇砂糖		0.9
◇酢		1
炒りごま（白）		3
食塩		0.2
ごま油		0.4

（給食室での作り方を紹介します）

- 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。



もやしをゆで、流水で冷まします



調味料を量っておきます



ひじきをもどします



はるさめスープを作ります



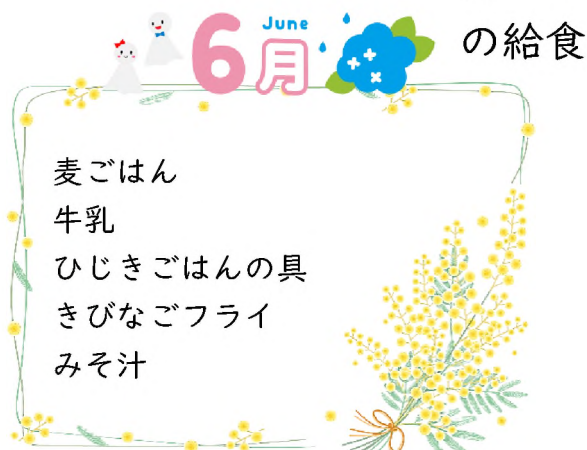
ビビンバ（肉）を作ります



ビビンバ（ひじきのナムル）を作ります



上菅田笹の丘小学校



ひじきごはんの具		
材料	切り方	1人分 g
油揚げ	せん	5
凍り豆腐（細）		3
にんじん	せん	12
ひじき		2
炒りごま（白）		2
米油		0.5
しょうゆ		3.5
砂糖		1.3
みりん		0.5
削り節・水		10

作り方	※給食室での作り方を紹介しています。
1 ひじきをもどし、水をきる。	
2 だしをとる。	
3 油揚げを油抜きし、切る。	
4 にんじんを切る。	
5 凍り豆腐をもどし、しぼる。	
6 ごまを切る。	
7 油を熱し、ひじき・にんじんを炒め、だし汁・調味料・凍り豆腐・油揚げを入れ、煮含める。（汁が少し残る程度）	
8 ごまを入れる。	

機械や包丁を使い、
野菜を切ります



煮干してみそ汁の
だしをとります



ひじきごはんの具
を作ります

今年1月、新しい
給食室に移りました



みそ汁を作ります



きびなごフライを
クラスごとの食缶に
秤で量って配食します



横浜市立上菅田笹の丘小学校の給食



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
います卵とトマトの
スープを
作ります卵を1個ずつ確認
しながら割ります

回鍋肉を作ります



ごはん りゅうにゅう

ホイコーロー

たまごとトマトのスープ

●回鍋肉

豚肉 30
しょうゆ 0.5
酒 0.5
キャベツ 60
ねぎ 10
ピーマン 10
赤ピーマン 5
しょうが 0.2
にんにく 0.1
米油 0.7
しょうゆ 3.5
砂糖 1
赤色辛みそ 2
酒 1
テンメンジャン 1
トウバンジャン 0.2
でんぶん 1
水 2

●卵とトマトのスープ

鶏卵 20
木綿豆腐 15
豚肉 5
トマト 20
たまねぎ 10
こまつな 5
しょうが 0.3
しょうゆ 0.8
酒 1
塩 0.7
こしょう 0.02
ごま油 0.2
でんぶん 1
チキンブイヨン 15
水 90

※給食室での作り方を紹介しています。

回鍋肉

- 1 キャベツを切り、下ゆでする。
- 2 ピーマン・赤ピーマン・ねぎ・にんにく・しょうがを切る。
- 3 調味料を合わせておく。
- 4 釜に油を入れ、弱火でにんにく・しょうがを炒め、トウバンジャンを炒める。
- 5 豚肉を炒め、酒・しょうゆをふり入れる。
- 6 ねぎ・ピーマン・赤ピーマンを入れて炒め、合わせ調味料を入れる。
- 7 キャベツを入れ、水溶きでんぶんを入れる。

卵とトマトのスープ

- 1 豆腐を切り、流水に通す。
- 2 チキンブイオンを別容器にあける。
- 3 こまつなを切り、下ゆでする。
- 4 トマト・たまねぎを切る。
- 5 しょうがをすり、汁にする。
- 6 鶏卵を割る。
- 7 水に豚肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- 8 チキンブイオン・たまねぎを入れ、煮えたらトマトを入れ調味し、豆腐・水溶きでんぶんを入れる。
- 9 鶏卵をといて流し入れる。
- 10 しょうが汁・こまつな・ごま油を入れる。

横浜市立上菅田笹の丘小学校の給食

献立名

はいがごはん
チキンカレー
ごま酢あえ
ブルーはっこう乳

チキンカレーの作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
鶏肉		25
じゃがいも	1. 5 cm角	50
たまねぎ	1. 5 cm角	60
にんじん	7 mmいちょう	20
カットトマト (缶)		10
しょうが	みじん	0.2
にんにく	みじん	0.1
米油		0.7
小麦粉		8
調理用マーガリン		7
カレー粉		1
トマトケチャップ		2
中濃ソース		2
ウスターソース		0.5
しょうゆ		2.5
塩		0.8
水		65

- 1 カットトマト缶を開缶する。
- 2 にんじん・たまねぎ・にんにく・しょうが・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・しょうがを炒め、たまねぎを入れてよく炒め、鶏肉と1/3量のカレー粉・少量の塩を加えて炒める。
- 5 にんじん・じゃがいもを入れ、さらに炒め、水を加えて煮込む。
- 6 煮えたら、調味料・カットトマトを入れる。
- 7 ルーを入れて弱火でよく煮込む。

カレールーを作り、
3釜に分けて
おきます

給食室をのぞいてみよう



じゃがいもの芽を
取り除きます

にんじんのへたを取り
皮をむきます



もやしを
下ゆでします



チキンカレーを作ります



ごま酢あえを作ります



横浜市立上菅田笹の丘小学校の給食

2021年
10月



献立名

親子丼（はいがごはん） 牛乳 みそ汁 りんご



給食室をのぞいてみよう



皮むき機でりんごの皮をむき、芯を取り1/6に切ります



機械や包丁を使い野菜を切ります



35kg（約700個）の卵を1個ずつ確認しながら割ります



削り節でだしをとります



親子丼の具を作ります



みそ汁を作ります



親子丼の具		
材料名	切り方	1人分(g)
鶏卵		30
鶏肉		20
凍り豆腐(細)		4
たまねぎ	うす	40
にんじん	3 mm いちょう	10
しょうゆ		4.5
砂糖		1.5
みりん		0.6
塩		0.1
削り節・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 だしをとる。
- 2 にんじん・たまねぎを切る。
- 3 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 4 鶏卵を割る。
- 5 だし汁と調味料を煮立て、鶏肉・にんじんを入れて煮る。
- 6 にんじんが煮えたら、たまねぎ・凍り豆腐を入れる。
- 7 鶏卵をといて流し入れ、静かにへらをいれる。

横浜市立上菅田笹の丘小学校の給食



2020年

献立名 ぶどうパン 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(中角)		30
ワイン(白)		0.5
チーズ(角)		2
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	5mmいちよう	20
ブロッコリー		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		0.7
こしょう		0.03
水		35

給食室の様子



にんじんの皮
をむきます



野菜を切ります



調味料を
量っておきます



キャベツサラダ
を作ります

ビーンズシチュー
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 カットトマト(缶)を別容器にあける。
- 2 ブロッコリーを小房に切り、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 チーズを入れ、ブロッコリーを入れる。