

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。



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



ひじきをゆて流水でさします



こまつな・もやしをゆでます



フードカッターでごまを切ります

ビビンバ（肉）を作ります



はるさめスープを作ります



にんじんを加熱処理します

※加熱処理とは・・・湯の温度85℃以上で30秒以上ゆでること

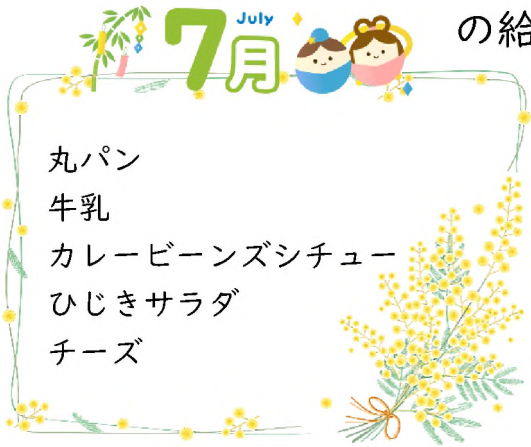


ビビンバ（ひじきのナムル）を作ります



川上北小学校

の給食



- 丸パン
- 牛乳
- カレービーンズシチュー
- ひじきサラダ
- チーズ



ひじきサラダ		
材料	切り方	1人分 g
キャベツ	せん	30
スイートコーン（ホール）		6
ひじき		2
しょうゆ		1
炒りごま（白）		2
◆米サラダ油		2.5
◆ごま油		1
◆しょうゆ		2.2
◆砂糖		0.65
◆酢		2.5
◆からし		0.04

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	キャベツを切り、加熱処理する。
4	スイートコーン（ホール）をザルにあける。
5	配食直前にキャベツ・ひじきの水をきり、コーン・ごまを入れあえる。
6	ドレッシングソースを作り、クラスごとに配食する。

機械や包丁を使い、野菜を切ります



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



ひじきをゆでます



カレールーを作ります



カレービーンズシチューを作ります



ひじきサラダを作ります



横浜市立川上北小学校の給食

6月



給食室をのぞいてみよう



納豆のたれを作り、
クラスごとに配食します



削り節でだしをとります



豚肉と切干し
だいこんの煮物を
作ります



みそ汁を作ります

ごはん りゅうにゅう
ぶたにくときりぼしだいこんのもの
みそしる なつとう

●豚肉と切干し			
だいこんの煮物		ねぎ	5
豚肉	25	わかめ（生）	2
にんじん	15	淡色辛みそ	6
こまつな	9	赤色辛みそ	2
切干しだいこん	6	削り節・水	110
ごま（白）	2	●納豆	
米油	0.5	納豆	30
しょうゆ	3.5	しょうゆ	1.6
砂糖	1.3	みりん	0.6
みりん	1	削り節・水	1.6
水	5		
●みそ汁			
木綿豆腐	20		
じゃがいも	20		

※給食室での作り方を紹介しています。

豚肉と切干しだいこんの煮物

- 1 切干しだいこんをもどし、切る。
- 2 こまつなを切り、ゆでる。
- 3 にんじんを切る。
- 4 ごまを切る。
- 5 油を熱し、豚肉・切干しだいこん・
にんじんを炒め、水と調味料を
入れて煮る。
- 6 ごまを入れる。
- 7 こまつなを入れる。

みそ汁

- 1 だしをとる。
- 2 豆腐を切り、流水に通す。
- 3 じゃがいも・ねぎを切る。
- 4 わかめを切る。
- 5 だし汁にじゃがいもを入れて煮る。
- 6 豆腐を入れ、みそ・ねぎを入れる。
- 7 わかめを入れる。





横浜市立川上北小学校の給食



チリコンカーンの作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
だいず		17
豚肉(ひき)		15
たまねぎ	1cm角	55
カットトマト(缶)		35
にんじん	1cm角	15
にんにく	みじん	0.2
マカロニ(シェル)		6
米油		0.7
小麦粉		2
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		0.6
こしょう		0.02
チリパウダー		0.2
水		15

- 1 だいずをやわらかくゆでる。
- 2 カット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 材料が煮えたらカットトマトを入れて調味し、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。

チリコンカーン
を作ります



給食室をのぞいてみよう



だいずを
ゆでます



アスパラガスの
ソテーをクラス
ごとの食缶に
秤で量って
配食します



横浜市立川上北小学校の給食

2021年
6月



献立名

はいがごはん ポークカレー ごま酢あえ プルーンはっこう乳



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

野菜を切ります



割干しだいこんをゆでます



調味料を量っておきます



カレールーを作ります



ごま酢あえを作ります



ポークカレーを作ります



ごま酢あえ

材料名	切り方	1人分(g)
きゅうり	2mm輪	15
割干しだいこん		6
ごま(白)		3
◆しょうゆ		2.2
◆砂糖		1.2
◆酢		2

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 甘酢を作る。
- 2 割干しだいこんをもどし、再沸騰するまでゆでる。
- 3 ごまを炒って切りごまにする。
- 4 きゅうりを切り、加熱処理する。
- 5 割干しだいこんを甘酢であえ、30分程度つける。
- 6 配食直前にきゅうりの水をきり、ごまを入れ、あえる。

横浜市立川上北小学校の給食

8月

2020年



献立名 ごはん 牛乳 肉じゃが おひたし



給食室の様子



野菜を切ります



たまねぎをよく炒め、肉じゃがを作ります

こまつなをゆでて、水で冷やします



肉じゃが		
材料名	切り方	1人分(g)
牛肉		40
じゃがいも	2 cm角	65
たまねぎ	くし	55
にんじん	乱	15
つきこんにゃく	3 cm	30
米油		0.7
しょうゆ		5.5
砂糖		2.5
みりん		1
酒		1.5
塩		0.1
水		5
おひたし		
材料名	切り方	1人分(g)
キャベツ	短冊	45
こまつな	2 cm	9
しょうゆ		1.5
塩		0.1

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)

●肉じゃがの作り方

- 1 つきこんにゃくを切り、下ゆでする。
- 2 にんじん・たまねぎ・じゃがいもを切る。
- 3 油を熱し、1/3量のたまねぎ・牛肉を炒め、にんじん・じゃがいも・つきこんにゃく・残りのたまねぎを入れ炒める。
- 4 調味料を加えてさらに炒め、水を加え煮くずれないように弱火で煮込む。

●おひたしの作り方

- 1 キャベツ・こまつなを切り、ゆでる。
- 2 配食直前に野菜の水をきり、塩をふり、しょうゆであえる。

横浜市立川上北小学校の給食

2019年



ごはん 牛乳 タッカルビ 茎わかめスープ グレープゼリー



給食室の様子

タッカルビ		
材料名	切り方	1人分(g)
鶏肉		30
じゃがいも	1cmいちょう	45
たまねぎ	うす	30
キャベツ	短冊	30
しょうが	みじん	0.5
にんにく	みじん	0.2
米油		0.7
しょうゆ		4
砂糖		1.6
みりん		3
塩		0.15
ごま油		0.3
コチジャン		1.5
チキンブイヨン		1

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 チキンブイヨンを別容器にあける。
- 2 じゃがいも・たまねぎ・しょうが・にんにくを切る。
- 3 キャベツを切り、下ゆでする。
- 4 釜に油を入れ、弱火でにんにく・しょうがを炒める。
- 5 鶏肉・たまねぎを炒め、じゃがいもを入れて炒める。
- 6 チキンブイヨンを入れる。
- 7 材料が煮えたら、調味する。
- 8 キャベツを入れる。
- 9 ごま油を入れる。



横浜市立川上北小学校の給食



2018

●献立名●

茶飯 牛乳 みそおでん 煮びたし みかん



給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
うずら卵缶		18
さつま揚げ(冷凍)	三角	15
つみれ		12
さといも	2cm半月	40
だいこん	2cmいちよう	35
こんにゃく	三角	15
しょうゆ		1
塩		0.3
削り節・だし昆布・水		75
◆砂糖		2.5
◆甘みそ		5
◆みりん		1.7
◆酒		0.5
◆水		6

みそおでんの作り方

- 1 削り節・昆布でだしをとる。
- 2 うずら卵缶をザルにあける。
- 3 さつま揚げを油抜きし、切る。
- 4 こんにゃくを切り、下ゆでする。
- 5 だいこん・さといもを切り、下ゆでする。
- 6 だし汁に調味料を入れ、こんにゃく・だいこん・さといもを入れて煮含める。
- 7 つみれ・さつま揚げを入れる。
- 8 うずら卵を入れて、さらに弱火で煮含める。
- 9 ◆を煮詰めてみそだれを作り、配食する。



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11日(月)

横浜市立川上北小学校の給食

E ブロック



【献立名】

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・ピカジーニョ
- ・コーンサラダ

ピカジーニョの作り方

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
豚肉	こま	30	1 ジャがいもを切り、ゆでる。 (蒸してもよい)
じゃがいも	1.5cm 角	50	
たまねぎ	1.5cm 角	40	
トマト	1.5cm 角	15	
にんじん	8mm いちょう	10	2 たまねぎ・にんじん・トマト・にんにくを切る。
にんにく	みじん	0.2	
オリーブ油		0.7	3 釜にオリーブ油を入れ、弱火でにんにくを炒め、豚肉・たまねぎ・にんじん・トマトを炒める。
酢		1.5	
塩		0.9	4 水を入れ、煮えたら調味し、じゃがいもを加え、酢・香辛料を入れる。
パプリカ(パウダー)		0.1	
クミン(パウダー)		0.1	
黒こしょう		0.03	
水		20	