



横浜市立港南台第一小学校の給食

麦ごはん 牛乳
ビビンバ（肉・野菜）
はるさめスープ



はるさめスープ		
材料	切り方	1人分 g
木綿豆腐	1 c m 角	20
ねぎ	小口	10
にら	2 c m	3
はるさめ	3 c m	3
しょうゆ		1
酒		0.3
食塩		0.75
こしょう		0.02
ごま油		0.3
豚ガラスープ		15
水		105

（給食室での作り方を紹介します）

- 1 豆腐を切り、流水に通す。
- 2 豚ガラスープを別容器にあげる。
- 3 にら・ねぎを切る。
- 4 はるさめをもどし、切る。
- 5 水・豚ガラスープを煮立て、調味する。
- 6 豆腐・はるさめを入れる。
- 7 にら・ねぎを入れる。
- 8 ごま油を入れる。



豆腐を別容器に移し替えて
調理室内に運びます



肉に骨などが
入っていないか、
検品しています



野菜は流水で
3回洗います



もやし・こまつなを
ゆでます
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（肉）
を作ります



ビビンバ（野菜）
を作ります



はるさめ
スープを
作ります



ごはん 牛乳 カレーピラフの具 クリームスープ メロン



カレーピラフの具

材料名	切り方	1人分 g
鶏肉		30
たまねぎ	みじん	60
にんじん	みじん	10
エリンギ	3mm ちょう	5
米油		0.5
トマトケチャップ		3
ウスターソース		1.1
食塩		0.6
カレー粉		0.5

（給食室での作り方を紹介します）

- 1 にんじん・エリンギ・たまねぎを切る。
- 2 油を熱し、1/3量のたまねぎを炒め、鶏肉・にんじん・残りのたまねぎ・エリンギを入れてさらに炒める。
- 3 調味料を入れて煮込む。



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



メロンの種を取り
1/8に切ります



こまつなを
下ゆでします



カレーピラフの具を
作ります



クリームスープ
を作ります



港南台第一小学校

11月 の給食

ごはん 牛乳
生揚げのそぼろ煮
からしじょうゆあえ
焼きのり
●焼きのりは学校独自です



生揚げのそぼろ煮		
材料	切り方	1人分 g
◆生揚げ	2 c m 角	60
◆しょうゆ		4
◆砂糖		3
◆水		10
豚肉（ひき）		15
じゃがいも	2 c m 角	45
たまねぎ	1. 5 c m 角	50
にんじん	5 m m いちよう	15
こまつな	2 c m	7
しょうが	みじん	0.3
米油		0.7
しょうゆ		4
みりん		1
でんぷん		1.2
削り節・水		20

作り方	※給食室での作り方を紹介しています。
1	だしをとる。
2	生揚げを油抜きして切り、別煮する。
3	こまつなを切り、ゆでる。
4	にんじん・たまねぎ・じゃがいも・しょうがを切る。
5	釜に油を入れ、弱火でしょうがを炒め、ひき肉・にんじん・たまねぎ・じゃがいもを炒める。
6	だし汁を入れて調味し、煮る。
7	煮えたら水溶きでんぷんを入れ、生揚げを入れる。
8	こまつなを入れる。



横浜市立港南台第一小学校の給食



しょくパン ギョウにゅう

イタリアンペースト

やさいのスープに みかん

●イタリアンペースト

まぐろ油漬(ﾌﾚｰｸ)	30
まぐろ水煮(ﾌﾚｰｸ)	10
チーズ(角)	5
たまねぎ	35
にんじん	5
トマト(缶)	5
オリーブ油	0.5
トマトケチャップ	2
中濃ソース	0.4
ワイン(赤)	0.5
こしょう	0.03

●野菜のスープ煮

豚肉(厚)	10
じゃがいも	50
たまねぎ	35
キャベツ	35
ブロッコリー	10
にんじん	10
しょうゆ	0.4
塩	0.8
黒こしょう	0.02
チキンブイヨン	20
水	40
●みかん	1個

※給食室での作り方を紹介しています。

イタリアンペースト

- 1 トマト缶(カット)を汁ごと別容器にあける。
- 2 まぐろ油漬をザルにあける。
- 3 まぐろ水煮をボールにあける。(汁も使用する)
- 4 たまねぎ・にんじんを切る。
- 5 釜にオリーブ油を熱し、たまねぎをよく炒め、にんじんを入れさらに炒める。
- 6 まぐろ油漬・水煮・カットトマトを入れ、調味し、よく煮込む。
- 7 チーズを入れる。

野菜のスープ煮

- 1 チキンブイヨンを別容器にあける。
- 2 ブロッコリーを切り、ゆでる。
- 3 キャベツ・にんじん・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 チキンブイヨン・にんじん・たまねぎ・じゃがいもを入れて煮る。
- 6 キャベツを入れ、煮えたら調味する。
- 7 ブロッコリーを入れる。



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



ブロッコリーをゆでます



イタリアンペーストを作ります



野菜のスープ煮を作ります



横浜市立港南台第一小学校の給食

献立名

ごはん
牛乳
さばのみそ煮
磯香あえ
すまし汁

さばのみそ煮の作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
さば		60
しょうが	せん	1.2
しょうゆ		1
砂糖		3.5
淡色辛みそ		3
赤色辛みそ		2
みりん		1.8
酒		1
水		10

- 1 しょうがを切る。
- 2 調味料・水を煮立たせ、しょうが・さばを入れる。表面を平らにし、沸騰するまで強火で煮る。
- 3 煮汁が上がったら、落としぶたをし、釜を回転させながら中火から弱火で煮る。
- 4 煮えたら火を止め、冷ます。

さばのみそ煮
を作ります



給食室をのぞいてみよう



こまつな・キャベツ
を下ゆでします



昆布・削り節で
だしをとります



すまし汁を作ります



磯香あえを作ります



横浜市立港南台第一小学校の給食



2021年



献立名

はいがごはん 牛乳 麻婆豆腐 中華あえ オレンジゼリー



中華あえ		
材料名	切り方	1人分(g)
もやし		45
にんじん	せん	5
サラダ用こんにゃく		10
ごま(白)		2
しょうゆ		3.5
砂糖		1.2
酢		2.2
塩		0.1
ごま油		0.2

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

給食室をのぞいてみよう



機械や包丁を使い
材料を切ります



調味料を
合わせておきます



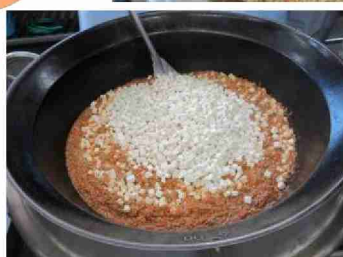
もやし・にんじんを
下ゆでします



中華あえを
作ります



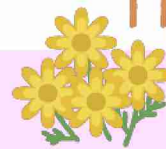
麻婆豆腐を
作ります



横浜市立港南台第一小学校の給食

2020年

11月



献立名 はいがごはん 牛乳 麻婆豆腐 中華あえ みかん



麻婆豆腐		
材料名	切り方	1人分(g)
木綿豆腐	1 c m角	120
豚肉（ひき）		20
にんじん	みじん	20
ねぎ	小口	15
しょうが	みじん	1
にんにく	みじん	0.1
米油		0.7
トマトケチャップ		2
しょうゆ		2.3
砂糖		1
淡色辛みそ		2
赤色辛みそ		3
テンメンジャン		1
トウバンジャン		0.3
ごま油		0.3
でんぷん		2
水		20

給食室の様子



材料を切ります



もやしを下ゆでします



中華あえを作ります

麻婆豆腐を作ります

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 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 水溶きでんぷんを入れる。
- 7 ごま油を入れる。



横浜市立港南台第一小学校の給食



●献立名●

はま菜ちゃん友達丼（はいがごはん） 牛乳 ごましょうゆあえ みそ汁



はま菜ちゃん料理コンクール入賞作品



はま菜ちゃん友達丼の具

材料名	切り方	1人分(g)
鶏卵		40
豚肉		15
たまねぎ	くし	40
ごぼう	さがき	15
こまつな	2cm	9
にんじん	せん	5
しょうゆ		6.4
砂糖		1
みりん		2.2
酒		2
削り節・水		5

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 だしをとる。
- 2 こまつなを切り、ゆでる。
- 3 たまねぎ・にんじんを切る。
- 4 ごぼうを切り、水につける。
- 5 鶏卵を割る。
- 6 だし汁と調味料を煮立て、豚肉・にんじん・ごぼうを入れ、煮る。
- 7 煮えたら、たまねぎを入れ、煮る。
- 8 鶏卵をといて流し入れ、静かにへらを入れる。
- 9 こまつなを入れる。

横浜市立港南台第一小学校の給食



2018

●献立名●

麦ごはん 牛乳 まぐろの揚げ煮 さつま汁 納豆

給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
まぐろ(角)		45
でんぷん		3
揚げ油(米油)		
にんじん	いちょう	15
ピーマン	1.5cm角	5
しょうが	汁	1.5
しょうゆ		4.5
砂糖		2.2
みりん		1
削り節・水		20

まぐろの揚げ煮の作り方

- 1 だしをとる。
- 2 にんじんを切る。
- 3 ピーマンを切り、ゆでる。
- 4 しょうがをすり、汁にする。
- 5 まぐろにでんぷんをまぶし、油の温度160～170℃で揚げる。
- 6 だし汁・調味料を煮立て、しょうが汁・にんじんを入れる。
- 7 煮えたらまぐろ・ピーマンを入れる。



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

10月28日（金）

横浜市立港南台第一小学校の給食

Hブロック



【献立名】

- ・麦ごはん
- ・牛乳
- ・豚肉とだいこんの煮物
- ・ごまじょうゆあえ
- ・納豆

豚肉とだいこんの煮物の作り方

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 だしをとる。
じゃがいも	2cm角	40	2 こんにゃくを切り、下ゆでする。
だいこん	2cmいちよう	70	3 にんじん・じゃがいも・しょうがを切る。
にんじん	1cmいちよう	15	4 だいこんを切り、下ゆでする。
しょうが	みじん	0.7	5 釜に油を入れ、弱火でしょうがを炒め、豚肉を炒める。
こんにゃく	1.5cm角	20	6 こんにゃく・にんじん・じゃがいもの順に炒め、調味する。
米油		0.7	7 だし汁を入れ、だいこんを入れて煮含める。
しょうゆ		5.8	
砂糖		1.2	
みりん		0.8	
塩		0.2	
削り節		0.4	
水		15	