



横浜市立西が岡小学校の給食

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 cm角	20
ねぎ	小口	10
にら	2 cm	3
はるさめ	3 cm	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ける。
- 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。



野菜は流水で
3回洗います



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

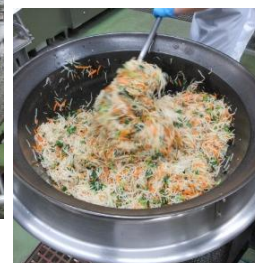
こまつな、もやしを
ゆでて流水で冷まします



はるさめスープを
作ります



ビビンバ（野菜）
を作ります



はいがごはん 夏野菜のカレー 甘酢あえ プルーンはっこう乳



夏野菜のカレー

材料名	切り方	1人分 g
豚肉		20
じゃがいも	1.5cm角	45
たまねぎ	1.5cm角	45
トマト	1.5cm角	10
なす	1cm半月	8
ズッキーニ	7mmいちよう	5
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
◆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
しょうゆ		1.6
食塩		0.8
水		80

（給食室での作り方を紹介します）

- 1 トマト・たまねぎ・じゃがいも・にんにく・しょうが・ズッキーニ・なすを切り、なすは水につける。
- 2 カレールーを作る。
- 3 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、豚肉と1/3量のカレー粉・少量の塩を加えて炒める。
- 4 じゃがいもを入れ、さらに炒め、水を加えて煮込む。
- 5 煮えたら調味料・トマト・なす・ズッキーニを入れる。
- 6 ルーを入れ、弱火でよく煮込む。



カレールーを作ります



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

夏野菜のカレーを作ります

甘酢あえを作ります



西が岡小学校

の給食



麦ごはん
牛乳
豚丼の具
えだまめ
みそ汁

豚丼の具		
材料	切り方	1人分 g
豚肉		45
たまねぎ	くし	50
しょうが	みじん	0.3
米白絞油		0.5
しょうゆ		4.6
砂糖（上白）		1.6
みりん		1
酒		1.5



作り方	※給食室での作り方を紹介しています。
1	たまねぎ・しょうがを切る。
2	釜に油を入れ、弱火でしょうがを炒め、豚肉・たまねぎを入れよく炒める。
3	調味料を入れて煮る。



野菜は流水で
3回洗います



たまねぎの皮を
むきます



煮干してだしを
とります



みそをだして
溶いておきます



じゃがいもの芽を
取り除きます



えだまめをゆでます



豚丼の具を
作ります



みそ汁を
作ります

横浜市立西が岡小学校の給食

1月



むぎごはん ギゅうにゅう

ツナそぼろ

しらたまどうに なます

●ツナそぼろ		しょうゆ	3
まぐろ油漬(フレーク)	40	酒	1
凍り豆腐(細)	3	塩	0.5
にんじん	15	削り節・だし昆布・水	
しょうが	0.5		120
しょうゆ	1.6	●なます	
砂糖	1.4	だいこん	45
酒	1	にんじん	4
水	3	ゆず	0.5
		砂糖	1.7
●白玉どう煮		酢	2.5
しらたま(冷)	25	塩	0.4
鶏肉	10		
なると	7		
さといも	20		
だいこん	15		
こまつな	9		

※給食室での作り方を紹介しています。

ツナそぼろ

- 1 まぐろ油漬をザルにあける。
- 2 にんじん・しょうがを切る。
- 3 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 4 水・調味料・しょうが・にんじんを入れ火にかける。煮立ったら、まぐろ油漬・凍り豆腐を入れ、汁がなくなるまで炒りつける。

白玉どう煮

- 1 削り節・昆布でだしをとる。
- 2 しらたまを別容器にあける。
- 3 こまつなを切り、下ゆでする。
- 4 だいこん・さといもを切る。
- 5 だし汁に鶏肉を入れアクをとり、だいこん・さといもを入れる。
- 6 煮えたら調味し、なると・しらたまを入れる。
- 7 こまつなを入れる。

なます

- 1 ゆずを切り、しぼる。
- 2 だいこん・にんじんを切り、下ゆでする。
- 3 調味料を煮立て、にんじん・だいこんを入れ、ゆずを入れる。

給食室をのぞいてみよう

にんじん・だいこん・
さといもの皮をむきます肉に骨などが入って
いないか、検品して
います白玉どう煮を
作りますなますを
作りますツナそぼろを
作ります



横浜市立西が岡小学校の給食

献立名

麦ごはん
牛乳
肉じゃが
からししょうゆあえ
だいずとじゃこの炒り煮

肉じゃがの作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
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		5.5
砂糖		2.2
みりん		1
塩		0.1
水		5

- 1 しらたきを切り、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・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。
- 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。

肉じゃがを作ります



もやし・こまつなをゆでます



からししょうゆあえを作ります



だいずとじゃこの炒り煮を作ります



出来上がった給食をワゴンに乗せて運びます



給食室をのぞいてみよう

野菜は流水で3回洗います



たまねぎの皮をむきます



しらたきを下ゆでします



じゃがいもの皮は機械でむき、芽は手作業で取り除きます

横浜市立西が岡小学校の給食



2021年



献立名

親子丼 (はいがごはん) 牛乳 みそ汁 かき



親子丼の具

材料名	切り方	1人分(g)
鶏卵		45
鶏肉		20
凍り豆腐(細)		3
たまねぎ	うす	40
にんじん	3mm ちょう	8
しょうゆ		3.3
砂糖		1.2
みりん		1
酒		1
塩		0.35
削り節・水		7

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。

きょういふくし
給食室をのぞいてみよう



かきを1/6に切り、
皮をむきます



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



みそ汁を作ります



親子丼の具を
作ります



出来上がった給食を
ワゴンにセットし、
教室まで運びます

横浜市立西が岡小学校の給食

2020年
9月

献立名 ごはん 牛乳 かつおのごまみそあえ きゅうりの梅肉あえ すまし汁



かつおのごまみそあえ

材料名	切り方	1人分(g)
かつお(角)		45
凍り豆腐		6
でんぷん		6
揚げ油(米油)		
ごま(白)		3
◆しょうが		0.7
◆しょうゆ		1.6
◆砂糖		1.6
◆甘みそ		5.5
◆酒		1
◆水		20

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 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 3 ごまを炒って切りごまにする。
- 4 凍り豆腐・かつおにでんぷんをまぶし油の温度160℃～170℃で揚げる。
- 5 調味料・水を煮立て、しょうが汁・凍り豆腐・かつおを入れる。
- 6 ごまを入れる。

給食室の様子



こまつなに泥や虫が付いていないか確認しながら洗います

機械や包丁を使い、野菜を切ります



昆布と削り節でだしをとります



きゅうりは加熱し水冷して使います



かつおにでんぷんをまぶし、揚げます



かつおのごまみそあえを作ります



みそ汁はクラスごとに、はかりで量って配食します



横浜市立西が岡小学校の給食

「切干しだいこんの
サラダ」は西が岡小学校
独自のメニューです



●献立名●

はいがごはん チキンカレー 切干しだいこんのサラダ プルーンはっこう乳



給食室の様子

切干しだいこんのサラダ		
材料名	切り方	1人分(g)
切干しだいこん	2cm	6
こまつな	2cm	5
わかめ（生）	2cm	2
ごま（白）		2
しょうゆ		3
砂糖		3
酢		2.3

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 切干しだいこんをもどして切り、下ゆでする。
- 2 こまつなを切り、下ゆでする。
- 3 わかめを切る。
- 4 ごまを切る。
- 5 調味料を煮立て、切干しだいこん・わかめ・こまつなを入れ、ごまを入れる。



横浜市立西が岡小学校の給食

11月 2018

●献立名●

黒パン 牛乳 マカロニのクリーム煮 キャベツサラダ りんご



給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
◆マカロニ		20
◆塩		0.2
鶏肉		20
◆むきえび		12
◆ワイン(白)		1.5
たまねぎ	うす	50
にんじん	4mmいちょう	15
しめじ	ほぐす	5
ほうれんそう	2cm	5
米油		0.7
◆小麦粉		2
◆バター		2
牛乳		25
豆乳		25
脱脂粉乳		4
粉チーズ		1
塩		0.9
こしょう		0.02
水		25

マカロニのクリーム煮の作り方

- 1 しめじをほぐす。
- 2 ほうれんそうを切り、ゆでる。
- 3 にんじん・たまねぎを切る。
- 4 むきえびを解凍し、白ワインにつける。
- 5 マカロニをかためにゆでる。
- 6 ホワイトルーを作る。
- 7 油を熱し、鶏肉・たまねぎ・にんじんを炒め、しめじ・水を入れて煮る。
- 8 煮えたら調味する。
- 9 ルーを入れ、牛乳と溶いた脱脂粉乳・豆乳・むきえびを入れる。
- 10 マカロニ・粉チーズを入れる。
- 11 ほうれんそうを入れる。



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

1月 12日 (木)

横浜市立西が岡小学校の給食 F ブロック



【献立名】

- ・はいがごはん
- ・牛乳
- ・ツナそぼろ
- ・白玉そう煮
- ・炒めなます

炒めなますの作り方

給食の作り方です。参考にしてみてくださいね。

材 料	切り方	一人分 g	作り方
だいこん	せん	35	1 だいこん・にんじんを切る。 2 ごまを切る。 3 ごま油を熱し、にんじん・だいこんを炒め、調味料を入れる。 4 ごまを入れる。
にんじん	せん	5	
ごま(白)	切る	2	
ごま油		0.5	
しょうゆ		1.5	
砂糖		1.8	
酢		2.5	
塩		0.1	