



横浜市立西富岡小学校の給食

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 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。



当日朝、
豆腐が届きます



クラスごとに
牛乳を詰め
替えます



ごまを
炒ります



にんじんを
加熱処理し流水で
冷まします

※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



もやしをゆでます



はるさめスープを
作ります



麦ごはん ビビンバ（肉・野菜） はるさめスープ



ビビンバ		
材料名	切り方	1人分 g
豚肉		40
ねぎ	小口	12
しょうが	みじん	0.5
にんにく	みじん	0.2
米白絞油		0.5
◆しょうゆ		2.3
◆砂糖（上白）		1
◆酒		1
◆コチジャン		1.3
もやし		50
こまつな	2 c m	9
にんじん	せん	8
◆にんにく	みじん	0.2
◆しょうゆ		2.5
炒りごま（白）		2
食塩		0.2
ごま油		0.2

（給食室での作り方を紹介します）

●ビビンバ（肉）

（肉と野菜は別配食する）

- 1 ねぎ・にんにく・しょうがを切る。
- 2 調味料を合わせておく。
- 3 釜に油を入れ、弱火でしょうが・にんにく・ねぎを炒め、豚肉を炒める。
- 4 合わせ調味料を入れ、煮汁がある程度なくなるまで30～40分程度、弱火から中火でこげないように炒りつける。

●ビビンバ（野菜）

- 1 にんにくを切る。
- 2 にんにく・しょうゆを煮立たせる。
- 3 ごまを炒って切りごまにする。
- 4 こまつなを切り、ゆでる。
- 5 もやしをゆでる。
- 6 にんじんを切り、加熱処理する。
- 7 配食直前に野菜の水をきり、塩をふり、調味料・ごま・ごま油を入れあえる。



野菜は流水で3回洗います



豆腐が納品されたら、別容器に移し替えて、調理室内に運びます



機械や包丁を使い野菜を切ります



こまつなをゆでます



クラスごとに牛乳を詰め替えます



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・野菜）を作ります



はるさめスープを作ります

西富岡小学校

6月

の給食

ごはん
牛乳
ジャガマーボー
中華スープ



ジャガマーボー		
材料	切り方	1人分 g
豚肉（ひき）		15
乾燥大豆（粒状）		2
じゃがいも	1. 5 c m 角	60
たまねぎ	1 c m 角	30
にんじん	5 m m いちよう	10
ピーマン	1 c m 角	5
赤ピーマン	1 c m 角	3
しょうが	みじん	0.4
にんにく	みじん	0.2
米油		0.7
トマトケチャップ		1
しょうゆ		3.3
砂糖		0.5
淡色辛みそ		3
トウバンジャン		0.2
でんぷん		1
水		15

- 作り方
- ※給食室での作り方を紹介しています。
- 1

ピーマンを切り、ゆでる。
- 2

赤ピーマン・たまねぎ・にんじん・じゃがいも・しょうが・にんにくを切る。
- 3

乾燥大豆をもどす。
- 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

ひき肉・たまねぎ・にんじん・じゃがいも・赤ピーマン・乾燥大豆を炒める。
- 6

水を加える。
- 7

材料が煮えたら調味する。
- 8

水溶きでんぷんでとろみをつけ、ピーマンを入れる。



クラスごとに
牛乳を詰め替えます

じゃがいもの芽を
取り除きます



ジャガマーボーを
作ります



卵を1個ずつ確認
しながら割ります



中華スープを
作ります



横浜市立西富岡小学校の給食



チーズパン ギョウにゅう
コロッケ やさいのスープに
ミックスフルーツ

●コロッケ		しょうゆ	0.5
コロッケ	80	塩	0.7
揚げ油（米油）		黒こしょう	0.02
中濃ソース	1	豚ガラスープ	15
ウスターソース	1	水	55
●野菜のスープ煮		●ミックスフルーツ	
豚肉	15	黄桃（缶）	25
じゃがいも	40	パイナップル（缶）	25
たまねぎ	50	ぶどう（缶）	15
キャベツ	20	砂糖	2
にんじん	10	水	20
パセリ	0.3		

※給食室での作り方を紹介しています。

野菜のスープ煮

- 1 豚ガラスープを別容器にあける。
- 2 パセリ・キャベツ・にんじん・たまねぎ・じゃがいもを切る。
- 3 水に豚肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- 4 豚ガラスープ・にんじん・たまねぎ・じゃがいもを入れて煮る。
- 5 キャベツを入れ、煮えたら調味し、パセリを入れる。



給食室をのぞいてみよう

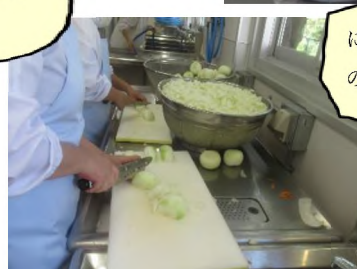
野菜は流水で3回洗います



じゃがいもの芽を取り除きます



にんじん・たまねぎの皮をむきます



野菜のスープ煮を作ります



コロッケを揚げます





横浜市立西富岡小学校の給食



呉汁の作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
だいず		10
油揚げ	短冊	5
だいこん	5mmいちょう	15
ねぎ	小口	10
こまつな	2cm	9
にんじん	5mmいちょう	8
ごぼう	ささがき	8
淡色辛みそ		6
赤色辛みそ		2
削り節・水		110

- 1 だいずをやわらかくゆでる。
- 2 だしをとる。
- 3 油揚げを油抜きし、切る。
- 4 こまつなを切り、下ゆでする。
- 5 ねぎ・にんじん・だいこん・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
- 6 だいずをミキサーですりつぶす。
- 7 だし汁にごぼう・にんじん・だいこんを入れ煮る。
- 8 煮えたら油揚げを入れ、だいず・みそ・ねぎを入れる。
- 9 こまつなを入れる。

給食室をのぞいてみよう



だいこんの皮をむきます



野菜は流水で3回洗います



野菜裁断機で
だいこん・ごぼうを切ります



こまつなを下ゆでします

呉汁を作ります



だいずをゆでます



ひじきごはんの具を作ります



きびなごフライを揚げます



横浜市立西富岡小学校の給食

4月

2021年



献立名

はいがごはん 牛乳 いわしのかば焼き 即席漬 みそ汁



いわしのかば焼き		
材料名	切り方	1人分(g)
いわし		40
でんぶん		2
米粉		1
米油		4
◆しょうが		0.5
◆しょうゆ		3.5
◆砂糖		2.6
◆みりん		0.85
◆でんぶん		0.3
◆水		8

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 たれを作る。
- 3 いわしにでんぶん・米粉をまぶし、油の温度160～170℃で揚げる。
- 4 いわしが熱いうちにたれをからめる。
(1人2枚)

きゅうしゅくしつ
給食室をのぞいてみよう

野菜は流水で
3回洗います



こまつなを
下ゆでします



機械や包丁を使い
野菜を切ります

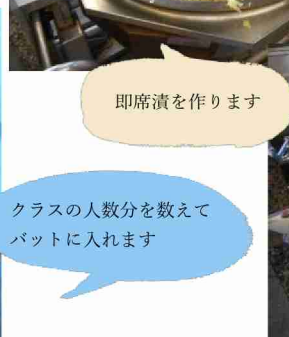
回転釜に油を入れ、
いわしを揚げます



みそ汁を作ります



即席漬を作ります



クラスの人数分を数えて
パットに入れます



横浜市立西富岡小学校の給食

2020年



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



給食室の様子

ポークカレー		
材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		20
じゃがいも	1.5cm角	55
たまねぎ	2cm角	60
にんじん	5mmいちょう	15
しょうが	みじん	0.5
にんにく	みじん	0.3
米白絞油		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		3
しょうゆ		2
塩		0.9
水		80

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・たまねぎ・じゃがいも・にんにく・しょうがを切る。
- 2 カレールーを作る。
(小麦粉・マーガリン・2/3量のカレー粉)
- 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 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。
- 5 煮えたら調味料を入れる。
- 6 カレールーを入れて弱火でよく煮込む。



たまねぎの皮をむいています



もやしをゆでます



調味料を量ります



回転釜で
ごま酢あえを
作ります



たまねぎを
よく炒めます



横浜市立西富岡小学校の給食

2019年



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		87
揚げ油（米油）		
きな粉		3
グラニュー糖		3
砂糖		2
塩		0.03

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 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。

給食室の様子



野菜のスープ煮

材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		20
じゃがいも	2cm角	50
キャベツ	短冊	40
たまねぎ	2cm角	30
にんじん	1cmいちょう	20
パセリ	みじん	0.4
塩		1
黒こしょう		0.02
チキンブイヨン		10
水		55

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 豚肉を水煮する。
- 2 チキンブイヨンを別容器にあける。
- 3 キャベツ・にんじん・たまねぎ・じゃがいも・パセリを切る。
- 4 水・チキンブイヨン・豚肉を入れ、にんじん・たまねぎ・じゃがいもを入れ煮る。
- 5 キャベツを入れ、煮えたら調味する。
- 6 パセリを入れる。

横浜市立西富岡小学校の給食

10月

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)
鶏肉		8
油揚げ	短冊	5
さつまいも	7mmいちょう	15
だいこん	5mmいちょう	15
ごぼう	ささがき	10
にんじん	5mmいちょう	10
ねぎ	小口	8
淡色辛みそ		7
赤色辛みそ		2
削り節・水		110

さつま汁の作り方

- 1 だしをとる。
- 2 油揚げを油抜きし、切る。
- 3 ねぎ・にんじん・だいこん・さつまいも・ごぼうを切り、さつまいも・ごぼうは水につける。
- 4 だし汁に鶏肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- 5 にんじん・ごぼう・だいこん・さつまいもを入れる。
- 6 煮えたら油揚げを入れ、みそ・ねぎを入れる。



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

12月 12日 (月)

横浜市立西富岡小学校の給食 H ブロック



【献立名】

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・みそおでん
- ・煮びたし

みそおでんの作り方

給食の作り方です。参考に見てくださーいね。

材 料	切り方	一人分 g	作り方
うずら卵缶		20	1 だしをとる。
一口がんもどき		15	2 結び昆布は洗い、だし汁で煮る。
さつま揚げ	三角	15	3 うずら卵をザルにあける。
つみれ		10	4 一口がんもどき・さつま揚げを油抜きし、さつま揚げは切る。
さといも	2cm半月	35	5 こんにゃくを切り、下ゆでする。
だいこん	2cmいちょう	40	6 だいこん・さといもを切り、下ゆでする。
こんにゃく	三角	30	7 だし汁に調味料を入れこんにゃく・だいこん
結び昆布		4	さといも・一口がんもどきを入れて煮含める。
しょうゆ		1.5	8 つみれ・さつま揚げ・うずら卵を入れて
塩		0.3	さらに弱火で煮含める。
削り節		1	9 みそだれを作り、クラスごとに配食する。
水		80	
砂糖		2.5	
甘みそ		5	
みりん		1.7	
酒		0.5	
水		6	