

麦ごはん 牛乳 肉じゃが からしじょうゆあえ だいずとじゃこの炒り煮



肉じゃが

材料名	切り方	1人分 g
豚肉		25
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
米白絞油		0.7
しょうゆ		5.5
砂糖（上白）		2.5
みりん		1
酒		1.5
食塩		0.1
水		5

（給食室での作り方を紹介します）

- 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。



たまねぎの皮をむきます



野菜は流水で3回洗います

しらたきを下ゆでします



クラスごとに牛乳を詰め替えます

肉じゃがを作ります



だいずとじゃこの炒り煮を作ります



からしじょうゆあえを作ります



岡津小学校

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。

肉に骨などが入っていないか、検品しています



じゃがいもの芽を取り除きます



にんじん、たまねぎの皮をおきます



中華スープを作ります



卵を1個ずつ確認しながら割ります



ジャガマーボーを作ります



子どもたちに知らせるため、今日使用の食材を展示します



横浜市立岡津小学校の給食

6月



給食室をのぞいてみよう



クラスごとに
牛乳を詰め替えます



ごまを
炒ります



ひじき、もやしをゆでます



ビビンバ（肉）
を作ります



その日に使っている
食材を展示しています



ビビンバ
（ひじきのナムル）
を作ります



むぎごはん りゅうにゅう
ビビンバ（にく・ひじきのナムル）
はるさめスープ

●ビビンバ	しょうゆ	3
<肉>	砂糖	1
牛肉	酢	1
ねぎ	10	3
しょうが	0.5	0.1
にんにく	0.2	0.4
米油	0.5	●はるさめスープ
しょうゆ	2.2	木綿豆腐
砂糖	0.7	ねぎ
酒	1	にら
コチジャン	1.3	はるさめ
<ひじきのナムル>	しょうゆ	1
もやし	35	酒
こまつな	9	塩
にんじん	3	こしょう
ひじき	1	ごま油
しょうゆ	0.8	チキンブイヨン
にんにく	0.1	水
		100

※給食室での作り方を紹介しています。

ビビンバ

<肉>

- 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、牛肉を炒める。
- 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、弱火から中火でこげないように炒りつける。

<ひじきのナムル>

- 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。

はるさめスープ

- 1 豆腐を切り、流水に通す。
- 2 チキンブイヨンを別容器にあける。
- 3 ねぎ・にらを切る。
- 4 はるさめをもどし、切る。
- 5 水・チキンブイヨンを煮立て、調味する。
- 6 豆腐・はるさめを入れる。
- 7 にら・ねぎを入れ、ごま油を入れる。

はるさめスープ
を作ります





横浜市立岡津小学校の給食



すましそうめんの作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
そうめん		10
うずら卵 (缶)		17
鶏肉		10
こまつな	2 c m	9
にんじん	せん	7
しょうが		0.3
しょうゆ		0.8
塩		0.7
削り節・だし昆布・水		120

- 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 こまつなを切り、下ゆです。
- 4 にんじんを切る。
- 5 しょうがをすり、汁にする。
- 6 そうめんを1/2に折り、かためにゆで、流水でよくすすぐ。
- 7 だし汁に鶏肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- 8 にんじんを入れ、調味する。
- 9 うずら卵を入れる。
- 10 そうめん・しょうが汁を入れる。
- 11 こまつなを入れる。



給食室をのぞいてみよう



野菜は流水で
3回洗います



ごぼうの皮を
むきます



機械や包丁を使い、
材料を切ります



えだまめをゆでます



鶏ごぼう
ごはんの具
を作ります



昆布・削り節で
だしをとります



そうめんをゆでます



すましそうめん
を作ります



うずら卵缶を
開けます

横浜市立岡津小学校の給食

12月

2021年



献立名

ぶどうパン 牛乳 スパゲティミートソース かぶのスープ煮



給食室をのぞいてみよう



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



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 カットトマト缶を汁ごと別容器に
あける。
- 2 乾燥大豆をもどす。
- 3 エリンギ・セロリ・にんじん・
たまねぎ・にんにくを切る。
- 4 釜にオリーブ油を入れ、弱火で
にんにく・セロリを炒め、ひき肉・
たまねぎ・にんじんを入れてよく炒める。
- 5 乾燥大豆・エリンギ・カットトマト・
調味料を入れてよく煮込む。
- 6 スパゲティをかためにゆでる。
- 7 ソースにスパゲティ・粉チーズを
入れる。

かぶのスープ煮を作ります



スパゲティミートソースを
作ります

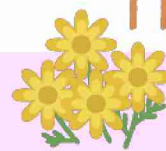
スパゲティをゆでます



横浜市立岡津小学校の給食

2020年

11月



献立名 ごはん 牛乳 生揚げと豚肉のみそ炒め 茎わかめスープ



生揚げと豚肉のみそ炒め

材料名	切り方	1人分(g)
◆生揚げ	1.5 c m角	60
◆しょうゆ		2
◆砂糖		1.5
◆水		10
豚肉		20
しょうゆ		0.2
酒		1
だいこん	1 c mいちょう	40
たまねぎ	1.5 c m角	20
チンゲンサイ	2 c m	8
しょうが	みじん	1
米油		0.7
しょうゆ		1.5
赤色辛みそ		3.5
トウバンジャン		0.2
でんぷん		0.5
水		5

給食室の様子



だいこんの皮
をむきます



材料を切ります



茎わかめスープ
を作ります



生揚げを
煮ておきます

生揚げと豚肉の
みそ炒めを作ります

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 生揚げを油抜きして切り、別煮する。
(◆の材料)
- 2 チンゲンサイ・だいこん・たまねぎ・しょうがを切り、だいこんは下ゆでする。
- 3 釜に油を入れ、弱火でしょうがを炒め、トウバンジャンを入れる。
- 4 豚肉を炒め、酒・しょうゆをふり入れる。
- 5 たまねぎを入れてよく炒め、だいこんを入れ、水を入れて調味する。
- 6 チンゲンサイ・水溶きでんぷんを入れ、生揚げを入れる。



横浜市立岡津小学校の給食



●献立名●

はいがパン 牛乳 コロッケ ボイルドブロッコリー 野菜スープ チーズ



野菜スープ

材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		20
たまねぎ	うす	40
キャベツ	短冊	25
にんじん	せん	10
しょうゆ		0.5
塩		0.8
こしょう		0.02
豚骨・水		110

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 豚骨でスープをとる。
- 2 キャベツ・たまねぎ・にんじんを切る。
- 3 スープに豚肉を入れアクをとりながら煮る。
- 4 たまねぎ・にんじんを入れて煮る。
- 5 煮えたら調味する。
- 6 キャベツを入れる。

給食室の様子



横浜市立岡津小学校の給食



●献立名●

ごはん 牛乳 五目ずしの具 すましそうめん えだまめ



給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
そうめん	1/2	10
うずら卵(缶)		18
鶏肉		15
こまつな	2cm	8
にんじん	せん	7
しょうが	汁	0.3
しょうゆ		0.8
塩		0.9
削り節・だし昆布・水		120

すましそうめんの作り方

- 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 こまつなを切り、下ゆでする。
- 4 にんじんを切る。
- 5 しょうがをすり、汁にする。
- 6 そうめんを1/2に折り、かためにゆで流水でよくすすぐ。
- 7 だし汁に鶏肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- 8 にんじんを入れ、調味する。
- 9 うずら卵を入れる。
- 10 そうめん・しょうが汁を入れる。
- 11 こまつなを入れる。

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。



2月17日（金）

横浜市立岡津小学校の給食

Eブロック



【献立名】

- ・茶めし
(しょうゆ味)
- ・牛乳
- ・きつねうどん
- ・そぼろ煮

そぼろ煮の作り方

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（ひき）		10	1 だしをとる。
だいこん	1.5cm いちょう	50	2 にんじん・しょうがを切る。
にんじん	みじん	8	3 だいこんを切り、下ゆでする。
しょうが	みじん	0.1	4 釜に油を入れ、弱火でしょうがを炒め、ひき肉・にんじんを炒め調味し、だし汁を入れて煮る。
米油		0.5	
しょうゆ		2.5	
砂糖		0.9	5 だいこんを入れ、煮含める。
みりん		0.7	6 水溶きでんぷんを入れる。
塩		0.05	
でんぷん		0.3	
削り節		0.2	
水		8	