



横浜市立品濃小学校の給食

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。



こまつな、もやし
をゆでて流水で
冷めます



ビビンバ（肉）
を作ります

にんじんを加熱処理し
流水で冷めます

※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（野菜）
を作ります

はるさめスープを
作ります



フードカッターで
ごまを切ります



ごはん 牛乳 ジャガマーボー 卵とトマトのスープ



ジャガマーボー

材料名	切り方	1人分 g
豚肉（ひき）		15
乾燥大豆（粒状）		2
じゃがいも	1.5cm角	60
たまねぎ	1cm角	30
にんじん	5mmいちよう	10
赤ピーマン	1cm角	3
しょうが	みじん	0.4
にんにく	みじん	0.2
米白絞油		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

（給食室での作り方を紹介します）

- 1 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。
- 2 乾燥大豆をもどす。
- 3 釜に油を入れ、弱火でにんにく・しょうがを炒め、トウバンジャンを炒める。
- 4 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。
- 5 水を加える。
- 6 材料が煮えたら調味する。
- 7 水溶きでんぷんでとろみをつける。



たまねぎの皮を
むきます



じゃがいもの芽を
取り除きます



工場で炊いた
ごはんが届きます

豆腐を切ります



フードカッターで
にんにく・しょうが
を切ります



卵とトマトの
スープを
作ります



ジャガマーボー
を作ります



品濃小学校

September 9月 の給食

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	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	15
しらたき	3 c m	30
米油		0.7
しょうゆ		5.5
砂糖		2
みりん		1
酒		1.5
塩		0.1
水		5



- 作り方 ※給食室での作り方を紹介しています。
- 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。



じゃがいもの芽を取り除きます



だいずとじゃこの炒り煮を作ります



肉じゃがを作ります



からしじょうゆあえを作ります



横浜市立品濃小学校の給食



ごはん ぎゅうにゅう

とりごぼうごはんのぐ

すましそうめん えだまめ

●鶏ごぼうごはんの具

鶏肉	15
油揚げ	5
凍り豆腐（細）	2.5
ごぼう	15
にんじん	10
ごま（白）	2
米油	0.5
しょうゆ	2.3
砂糖	1.2
酒	1.5
塩	0.1
削り節・水	5

●すましそうめん

そうめん	10
うずら卵（缶）	17
鶏肉	15
にんじん	10
こまつな	8
しょうが	0.3
しょうゆ	0.8
塩	0.8
削り節・だし昆布	120
●えだまめ	
えだまめ	20
塩	0.3

※給食室での作り方を紹介しています。

鶏ごぼうごはんの具

- 1 だしをとる。
- 2 油揚げを油抜きし、切る。
- 3 にんじん・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
- 4 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 5 ごまを切る。
- 6 油を熱し、鶏肉を炒め、ごぼう・にんじんを入れ、炒める。
- 7 調味料・だし汁・凍り豆腐・油揚げを入れ、煮含める。（汁が少し残る程度）
- 8 ごまを入れる。

すましそうめん

- 1 削り節・昆布でだしをとる。
- 2 うずら卵缶をザルにあげる。
- 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。

そうめんをゆでます



給食室をのぞいてみよう

うずら卵缶をあけます



肉に骨などが入っていないか、検品しています



えだまめをゆでます



こまつなを下ゆでします



鶏ごぼうごはんを作ります



昆布・削り節でだしをとります



すましそうめんを作ります





横浜市立品濃小学校の給食



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



うずら卵缶を
開けます



えだまめをゆでます

昆布・削り節で
だしをとります



スチームコンベクション
オープンでごはんを炊きます



そうめんをゆでます



鶏ごぼうごはんの具
を作ります

すましそうめん
を作ります



横浜市立品濃小学校の給食

2021年
6月



献立名

ごはん 牛乳 かつおのごまみそあえ 即席漬 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)		50
凍り豆腐		3
でんぶん		6
揚げ油(米油)		
ごま(白)		3
◆しょうが		0.9
◆しょうゆ		1.7
◆砂糖		1.5
◆甘みそ		5
◆酒		1
◆水		18

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・かつおにでんぶ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。

きゅうりしつ
給食室をのそいてみよう



しょうがの皮を
むきます



きゅうりは一度加熱し、
流水で冷ましています



昆布・削り節で
だしをとります



凍り豆腐・かつおに
でんぶんをまぶし、
油で揚げます



みそを溶いておきます



即席漬を作ります



かつおのごまみそあえ
を作ります



すまし汁を作ります

横浜市立品濃小学校の給食

2020年



献立名

ぶどうパン 牛乳 ミックスフライ 卵とトマトのスープ



給食室の様子

卵とトマトのスープ		
材料名	切り方	1人分(g)
鶏卵		20
木綿豆腐	1cm角	17
豚肉		5
トマト	1.5 c m角	25
たまねぎ	うす	10
こまつな	2 c m	9
しょうが		0.3
糸寒天		0.3
しょうゆ		0.9
酒		0.5
塩		0.8
こしょう		0.02
でんぷん		1
チキンブイヨン		20
水		95

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 チキンブイオンを別容器にあげる。
- 3 こまつなを切り、下ゆでする。
- 4 トマト・たまねぎを切る。
- 5 しょうがをすり、汁にする。
- 6 糸寒天を洗い、しぼる。
- 7 鶏卵を割る。
- 8 水に豚肉を入れ、アクをとりながら煮る
- 9 チキンブイオン・たまねぎを入れ、煮えたら、トマトを入れ調味し、豆腐・水溶きでんぷんを入れる。
- 10 鶏卵をといて流し入れる。
- 11 しょうが汁・糸寒天を入れる。
- 12 こまつなを入れる。

野菜を切ります



ししゃもフライ、えびフライを揚げます
中心まで温度が上がっているか
温度計で確認します



卵は1つずつ確認しながら割っています



最後にこまつなを入れて
スープを仕上げます



横浜市立品濃小学校の給食

2019年



ひじきごはん（はいがごはん） 牛乳 メヒカリフライ みそ汁



ひじきごはんの具

材料名	切り方	1人分(g)
油揚げ	せん	5
凍り豆腐(細)		3
にんじん	せん	15
ひじき		2
ごま(白)		2
米油		0.5
しょうゆ		3
砂糖		1.5
みりん		1
酒		0.5
塩		0.2
水		10

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 ひじきをもどし、水をきる。
- 2 油揚げを油抜きし、切る。
- 3 にんじんを切る。
- 4 ごまを切る。
- 5 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 6 油を熱し、ひじき・にんじんを炒め、調味料・水・凍り豆腐・油揚げを入れ煮含める。(汁が少し残る程度)
- 7 ごまを入れる。



横浜市立品濃小学校の給食

12月 2018

●献立名●

ぶどうパン 牛乳 鶏肉とこまつなのスパゲティ かぶのスープ煮 チーズ

給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
スパゲティ		35
鶏肉		20
ワイン(白)		1
たまねぎ	うす	35
こまつな	2cm	15
しめじ	ほぐす	4
にんにく	みじん	0.5
オリーブ油		0.7
しょうゆ		2.5
塩		0.9
黒こしょう		0.02
輪とうがらし		0.01

鶏肉とこまつなのスパゲティの作り方

- 1 こまつなを切り、ゆでる。
- 2 たまねぎ・にんにくを切る。
- 3 しめじはほぐす。
- 4 釜にオリーブ油を入れ、弱火で輪とうがらし・にんにくを炒め、鶏肉を炒めながらワインをふり入れる。
- 5 たまねぎ・しめじを炒め、調味する。
- 6 スパゲティをかためにゆでる。
- 7 スパゲティを入れる。
- 8 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

7月4日（月）

横浜市立品濃小学校の給食

Eブロック



【献立名】

- ・ロールパン
- ・牛乳
- ・ウインナーソーセージトマトソース
- ・ボイルドキャベツ
- ・カンジャ・デ・ガリーニャ

カンジャ・デ・ガリーニャの作り方

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
鶏肉	小間	15	1 チキンブイオンを別容器にあける。
じゃがいも	1cm角	15	2 トマト・セロリー・パセリ・にんじん
たまねぎ	1cm角	15	たまねぎ・にんにく・じゃがいもを切る。
トマト	1.5cm角	15	3 米を洗って、ザルに入れておく。
にんじん	1cm角	10	4 釜にオリーブ油を入れ、弱火でにんにくを
セロリー	みじん	5	炒め、たまねぎを入れてよく炒める。
パセリ	みじん	0.3	6 鶏肉・セロリー・にんじん・じゃがいもを
にんにく	みじん	0.3	入れて炒める。
精白米		7	7 水・チキンブイオン・トマト・米を入れて
オリーブ油		0.7	煮る。
塩		0.9	8 煮えたら調味し、パセリを入れる。
こしょう		0.02	
チキンブイオン		15	
水		95	