

ごはん 牛乳 はま菜ちゃん友達丼の具 みそ汁 フルーツかん(ぶどう)



はま菜ちゃん友達丼の具

材料名	切り方	1人分 g
鶏卵		30
豚肉		20
たまねぎ	うす	40
こまつな	2 c m	9
にんじん	3mm ちょう	5
ごぼう	さがき	5
しょうゆ		5
砂糖		1
みりん		3
酒		3
水		8

（給食室での作り方を紹介します）

- 1 こまつなを切り、ゆでる。
- 2 たまねぎ・にんじん・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
- 3 鶏卵を割る。
- 4 水・調味料を煮立て、豚肉・ごぼう・にんじん・たまねぎを入れて煮る。
- 5 鶏卵をといいて流し入れ、静かにへらをいれる。
- 6 こまつなを入れる。

フルーツかんを作りクラスごとに配食します



肉に骨などが入っていないか、検品しています



たまねぎの皮をおきます



はま菜ちゃん友達丼の具を作ります



削り節でだしをとります



みそ汁を作ります



こまつなをゆでます
温度を測って記録します



相武山小学校

4月 April の給食

ごはん
牛乳
ハンバーグてり焼きソース
豚汁



豚汁		
材料	切り方	1人分 g
木綿豆腐	1 c m 角	15
豚肉		10
じゃがいも	4 m m いちょう	15
だいこん	4 m m いちょう	15
にんじん	3 m m いちょう	10
ねぎ	小口	10
こまつな	2 c m	9
ごぼう	さががき	6
こんにゃく	短冊	5
淡色辛みそ		6.5
赤色辛みそ		2
削り節・水		110

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	豆腐を切り、流水に通す。
3	こんにゃくを切り、下ゆでする。
4	こまつなを切り、下ゆでする。
5	ねぎ・にんじん・だいこん・じゃがいも・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
6	だし汁に豚肉を入れ、アクをとりながら煮る。
7	ごぼう・だいこん・にんじん・じゃがいも・こんにゃくを入れ煮る。
8	煮えたら豆腐・みそ・ねぎを入れる。
9	こまつなを入れる。



野菜は流水で
3回洗います



削り節で
だしをとります



こんにゃくを切り、
下ゆでします



こまつなを下ゆでします



豚汁を作ります



てり焼きソースを
作ります



ハンバーグを金網さるに
並べて蒸します





横浜市立相武山小学校の給食



はいがごはん ぎゅうにゅう

ビビンバ（にく） ビビンバ（やさい）

はるさめスープ

●ビビンバ（肉）		しょうゆ	2.7
豚肉	45	塩	0.1
ねぎ	15	ごま油	0.2
しょうが	0.5		
にんにく	0.2	●はるさめスープ	
米油	0.5	木綿豆腐	20
しょうゆ	2.7	ねぎ	10
砂糖	1	にんじん	5
酒	1	にら	3
コチジャン	1.3	はるさめ	3
		しょうゆ	1
●ビビンバ（野菜）		酒	0.3
もやし	45	塩	0.8
こまつな	9	こしょう	0.02
にんじん	6	ごま油	0.3
ごま（白）	2	豚ガラスープ	20
にんにく	0.2	水	100

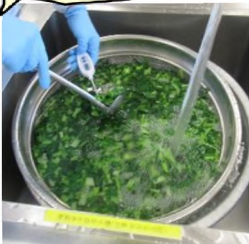
※給食室での作り方を紹介しています。



給食室をのぞいてみよう



こまつなをゆでて
流水で冷まします



もやし・にんじん
を下ゆでします



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



ビビンバ

<肉>（肉と野菜は別配食する）

- 1 ねぎ・しょうが・にんにくを切る。
- 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、弱火から中火でこげないように炒りつける。

<野菜>

- 1 にんじん・にんにくを切る。
- 2 にんじんを下ゆでする。
- 3 もやしを下ゆでする。
- 4 こまつなを切り、ゆでる。
- 5 ごまを切る。
- 6 コンロでにんにく・しょうゆを煮立たせる。
- 7 釜ににんにく・しょうゆ・塩を入れ、煮立たせ、にんじん・もやし・こまつなを入れる。
- 8 ごま・ごま油を入れる。

はるさめスープ

- 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・にんじんを切る。
- 4 はるさめをもどし、切る。
- 5 水・豚ガラスープを煮立てにんじんを煮る。
- 6 煮えたら調味する。
- 7 豆腐・はるさめ・ねぎ・にらを入れる。
- 8 ごま油を入れる。



横浜市立相武山小学校の給食



にんじんごはんの具の作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
にんじん	せん	40
油揚げ	短冊	5
ごま (白)		1.5
しょうゆ		2
砂糖		1.2
みりん		0.6
塩		0.3
削り節・水		10

- 1 だしをとる。
- 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 調味料とだし汁を煮立たせ、油揚げ・にんじんを入れ、煮含める。
(汁が少し残る程度)
- 6 ごまを入れる。



こまつなを下ゆでします



ちくわのてり煮を作ります



給食室をのぞいてみよう

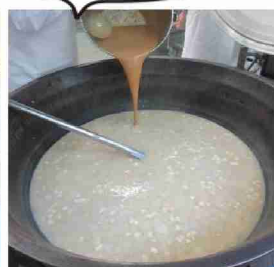


野菜は流水で3回洗います



野菜を切ります

みそ汁を作ります



にんじんごはんの具を作ります



横浜市立相武山小学校の給食

2021年
6月



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 メロン



マカロニのクリーム煮		
材料名	切り方	1人分(g)
マカロニ		25
鶏肉		15
たまねぎ	うす	50
にんじん	5 mm ちょう	10
パセリ	みじん	0.3
米油		0.7
◆小麦粉		2
◆バター		2
牛乳		30
豆乳		30
脱脂粉乳		5
粉チーズ		1
塩		0.8
こしょう		0.02
水		20

きゅうしよくしつ
給食室をのぞいてみよう



メロンの種を取り除き
1/8に切ります



ホワイトルー
を作ります



野菜を切ります



キャベツは一度加熱
してから、流水で
冷まします



マカロニのクリーム煮
を作ります

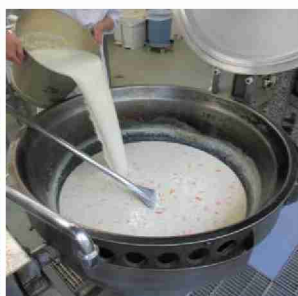
作り方

(給食室で実際に行っている作り方を紹介しています)

- 1 にんじん・たまねぎ・パセリを切る。
- 2 マカロニをかためにゆでる。
- 3 ホワイトルーを作る。
- 4 油を熱し、鶏肉・たまねぎ・にんじんを炒め、水を入れて煮る。
- 5 煮えたら調味する。
- 6 ルーを入れ、牛乳・溶いた脱脂粉乳・豆乳を入れる。
- 7 マカロニ・粉チーズを入れる。
- 8 パセリを入れる。



マカロニをゆでます



横浜市立相武山小学校の給食



2020年

献立名 ぶどうパン 牛乳 ミートボールトマトソース こふきいも 野菜スープ チーズ



野菜スープ

材料名	切り方	1人分(g)
キャベツ	短冊	25
たまねぎ	うす	25
にんじん	5mmちょう	10
パセリ	みじん	0.3
塩		0.8
こしょう		0.02
チキンブイヨン		10
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 チキンブイヨンを別容器にあける。
- 2 パセリ・キャベツ・にんじん・たまねぎを切る。
- 3 水・チキンブイヨンににんじん・たまねぎを入れて煮る。
- 4 キャベツを入れ、煮えたら調味する。
- 5 パセリを入れる。

給食室の様子



野菜を切ります



野菜スープを作ります



冷凍ミートボールをザルに並べ、回転釜で蒸します



トマトソースを作ります



こふきいもをクラスごとの食缶に量って配食します



コンテナに食器、給食をセットし、クラスまで運びます



横浜市立相武山小学校の給食



麦ごはん 牛乳 生揚げと豚肉のみそ炒め 茎わかめスープ



給食室の様子



生揚げと豚肉のみそ炒め

材料名	切り方	1人分(g)
◆生揚げ	2cm角	60
◆しょうゆ		1.5
◆砂糖		1.5
◆水		10
豚肉		15
しょうゆ		0.3
酒		1
たまねぎ	2cm角	40
にんじん	3mmちょう	8
チンゲンサイ	2cm	5
しょうが	みじん	1
米油		0.7
しょうゆ		0.5
赤色辛みそ		3
トウバンジャン		0.2
でんぷん		0.5
水		5

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。
- 2 チンゲンサイ(葉とともに分ける)・たまねぎ・にんじん・しょうがを切る。
- 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・にんじんを入れてよく炒め、調味する。
- 6 チンゲンサイのもとを入れ炒め、火が通ったら、葉を入れる。
- 7 水溶きでんぷんを入れ、生揚げを入れる。

横浜市立相武山小学校の給食

11月

2018

●献立名●

ごはん 牛乳 凍り豆腐のそぼろ煮 豚汁 焼きのり

給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
豚肉(ひき)		15
凍り豆腐		10
たまねぎ	1cm角	30
こまつな	2cm	10
にんじん	せん	8
ごま(白)	切る	1
米油		0.5
しょうゆ		3
砂糖		1.5
みりん		1
塩		0.2
でんぷん		1
削り節・水		20

凍り豆腐のそぼろ煮の作り方

- 1 だしをとる。
- 2 こまつなを切り、ゆでる。
- 3 にんじん・たまねぎを切る。
- 4 ごまを切る。
- 5 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 6 油を熱し、豚肉・にんじん・たまねぎを炒め、調味料・だし汁を入れ煮る。
- 7 にんじんが煮えたら、凍り豆腐を入れる。
- 8 煮えたら、水溶きでんぷんを入れ、こまつな・ごまを入れる。



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29日（木）

横浜市立相武山小学校の給食 Gブロック



【献立名】

- ・はいがごはん
- ・牛乳
- ・さんまのかば焼き
- ・甘酢あえ
- ・豚汁



さんまのかば焼きの作り方

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
さんま		40	1 しょうがをすり、汁にする。
でんぷん		3	2 たれを作る。
揚げ油			3 さんまにでんぷんをまぶし、油の温度
しょうが	汁	0.5	160～170℃で揚げる。
しょうゆ		4	4 さんまが熱いうちにたれをからめる。
砂糖		3	(一人2枚)
みりん		1	
でんぷん		0.2	
水		10	