

食パン 牛乳 チリコンカーン ジャがいものソテー みかん

11月



じゃがいものソテー

材料名	切り方	1人分 g
じゃがいも	角	40
しらたき	2 c m	20
米油		0.5
しょうゆ		0.3
食塩		0.25
こしょう		0.01

（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 ジャがいもを切り、下ゆでする。
- 3 油を熱し、しらたきを炒め、じゃがいもを入れて炒め、調味料を入れる。

だいずをゆでます



野菜は流水で3回洗います



チリコンカーンを作ります



じゃがいものソテーを作ります



じゃがいもを下ゆでします



マカロニをゆでます



富岡小学校

September 9月 の給食

ごはん 牛乳
麻婆なす
にらたまスープ

麻婆なす		
材料	切り方	1人分g
豚肉（ひき）		15
乾燥大豆（粒状）		2
なす	乱	55
米油		3
ねぎ	小口	10
にんじん	みじん	10
赤ピーマン	1cm角	3
しょうが	みじん	0.8
にんにく	みじん	0.3
米油		0.5
しょうゆ		3
砂糖		0.9
赤色辛みそ		1
テンメンジャン		1
トウバンジャン		0.2
ごま油		0.2
でんぷん		1.5
水		15



作り方	※給食室での作り方を紹介しています。
1	乾燥大豆をもどす。
2	なすを切り、水につける。
3	赤ピーマン・ねぎ・にんじん・にんにく・しょうがを切る。
4	油を熱し、なすを炒め、取り出す。
5	釜に油を入れ、弱火でにんにく・しょうが・トウバンジャンを炒め、ひき肉・乾燥大豆・にんじんを炒める。
6	ねぎ・赤ピーマンを入れ、さらに炒め、水を加え、調味する。
7	水溶きでんぷんでとろみをつけ、なすを入れる。
8	ごま油を入れる。

機械や包丁を使い、野菜を切ります



にらたまスープを作ります



卵を1個ずつ確認しながら割ります



麻婆なすを作ります



なすを油で炒めておきます



横浜市立富岡小学校の給食

学校独自の献立です



むぎごはん ギョウにゅう

かつおそぼろ

そくせきづけ さつまじる

●かつおそぼろ	しょうゆ	1.2
かつお(フレーク)	酢	0.2
にんじん	塩	0.2
たまねぎ		
こまつな	●さつま汁	
しょうが	鶏肉	10
しょうゆ	さつまいも	15
砂糖	だいこん	10
赤色辛みそ	ねぎ	10
みりん	にんじん	5
酒	淡色辛みそ	6
水	赤色辛みそ	1.5
	削り節・水	120
●即席漬		
キャベツ		40
きゅうり		10

※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



機械や包丁を使い、
野菜を切ります



かつおそぼろ

- 1 かつおフレークを解凍し、別容器にあける。
- 2 こまつなを切り、ゆでる。
- 3 にんじん・たまねぎ・しょうがを切る。
- 4 1/2量の水・しょうが・にんじん・たまねぎを入れ、火にかける。
- 5 かつお・1/2量の水を入れ、調味料を入れる。
- 6 こまつなを入れる。

即席漬

- 1 きゅうり・キャベツを切り、加熱処理する。
- 2 配食直前に野菜の水をきり、塩をふり、しょうゆ・酢であえる。

さつま汁

- 1 だしをとる。
- 2 ねぎ・にんじん・だいこん・さつまいもを切り、さつまいもは水につける。
- 3 だし汁に鶏肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- 4 にんじん・だいこん・さつまいもを入れる。
- 5 煮えたらみそ・ねぎを入れる。



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



調味料を量って
おきます



即席漬を
作ります



かつおそぼろを
作ります



削り節でだしを
とります



さつま汁を
作ります



横浜市立富岡小学校の給食



豆じゃがの作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
だいず(水煮)		35
豚肉		10
凍り豆腐		2
じゃがいも	1. 5cm角	50
にんじん	1cm角	15
米油		0.7
しょうゆ		5.5
砂糖		1.5
みりん		0.5
水		25

- 1 だいずを別容器にあける。
- 2 にんじん・じゃがいもを切る。
- 3 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 4 油を熱し、豚肉を炒め、
にんじんを入れて炒める。
- 5 じゃがいもを入れ、調味料・水を入
れる。
- 6 煮えたら、凍り豆腐・だいずを
入れ、煮含める。



給食室をのぞいてみよう



ふりかけを作り、
クラスごとに配食します

削り節でだしをとります



ちりめんじゃこを
から炒ります



みそ汁を作ります



豆じゃがを作ります



横浜市立富岡小学校の給食

2021年
12月



献立名

チーズパン 牛乳 魚フライ 野菜のスープ煮



野菜のスープ煮		
材料名	切り方	1人分(g)
ベーコン		3
じゃがいも	2cm角	40
たまねぎ	せん	30
キャベツ	短冊	15
にんじん	厚いちょう	15
いんげん豆(手亡)		6
パセリ	みじん	0.3
にんにく	みじん	0.2
米油		0.5
塩		0.8
黒こしょう		0.02
チキンブイヨン		15
水		70

きょうしつ
給食室をのぞいてみよう

パセリを
みじん切りにします



ウスターソースと
中濃ソースを合わせ、
クラスごとに配食します



白いんげん豆を
ゆでます



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 いんげん豆をかためにゆでる。
- 2 チキンブイヨンに別容器にあける。
- 3 キャベツ・にんじん・たまねぎ・にんにく・じゃがいも・パセリを切る。
- 4 釜に油を入れ、弱火でにんにく・ベーコン・たまねぎを炒める。
- 5 水・チキンブイヨン・にんじん・じゃがいもを入れる、煮る。
- 6 煮えたらキャベツ・調味料を入れ、煮込む。
- 7 いんげん豆・パセリを入れる。

回転釜に油を入れ
魚フライを揚げます



野菜のスープ煮を
作ります



横浜市立富岡小学校の給食



献立名 チーズパン 牛乳 米粉トマトシチュー 野菜ソテー りんご



米粉トマトシチュー

材料名	切り方	1人分(g)
鶏肉		20
ワイン(白)		1
じゃがいも	1. 5 c m角	40
たまねぎ	2 c m角	55
カットトマト (缶)		30
にんじん	8 mmいちよう	20
にんにく	みじん	0.3
米油		0.7
トマトケチャップ		8
中濃ソース		2.5
塩		0.5
こしょう		0.03
米粉		2
バター		0.5
水		40

給食室の様子



じゃがいもの芽を取り除きます



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 カットトマト缶を別容器にあける。
- 2 にんじん・たまねぎ・じゃがいも・にんにくを切る。
- 3 釜に油を入れ、弱火でにんにくを炒め、たまねぎを入れ、よく炒める。
- 4 鶏肉を入れ、ワインをふり入れながら炒め、にんじん・じゃがいもを入れてさらに炒め、水を加えて煮込む。
- 5 煮えたら、カットトマトと残りの調味料を入れて、弱火で煮込む。
- 6 水で溶いた米粉・溶かしバターを入れる。



野菜を切ります



調味料を量っておきます

米粉トマトシチューを作ります



野菜ソテーを作ります
出来上がりの温度を確認します

横浜市立富岡小学校の給食

2019年



はいがごはん 牛乳 ビビンバ 卵スープ



給食室の様子

ビビンバ		
材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		50
ねぎ	みじん	5
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1.8L		2.5
◆砂糖(上白)		1.2
◆酒		1
◆コチジャン		1.2
もやし		45
にら	2cm	8
にんじん	せん	5
◆にんにく	みじん	0.2
◆しょうゆ1.8L		2.5
炒りごま(白)		2
食塩		0.2
ごま油		0.2

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)

＜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、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。

＜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 にら・にんじんを切り、にんじんは加熱処理する。
- 5 にら・もやしをゆでる。
- 6 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。

※加熱処理とは・・・湯の温度85℃以上で30秒以上ゆでること。



横浜市立富岡小学校の給食



2018

●献立名●

ごはん 牛乳 ふくめ煮 からししょうゆあえ だいずとじゃこの炒り煮



給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
鶏肉		20
うずら卵(缶)		18
凍り豆腐		5
さといも	乱	40
にんじん	小さめ乱	15
こんにゃく	1.5cm角	15
しょうゆ		4.5
砂糖		1.7
みりん		2
酒		1
塩		0.3
削り節・水		30

ふくめ煮の作り方

- 1 だしをとる。
- 2 うずら卵(缶)をザルにあける。
- 3 こんにゃくを切り、下ゆでする。
- 4 にんじん・さといもを切り、さといもは下ゆでする。
- 5 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 6 だし汁を煮立て、鶏肉・こんにゃく・にんじんを入れ、調味し、煮る。
- 7 さといも・凍り豆腐を入れる。
- 8 うずら卵を入れて煮含める。



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 8日(木)

横浜市立富岡小学校の給食 Hブロック



【献立名】

- ・親子丼
(はいがごはん)
- ・牛乳
- ・みそ汁
- ・黒みつかん

黒みつかんの作り方

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
含蜜糖		7	1 水に寒天を加えよく混ぜてから点火し、沸騰後、完全に溶けるまで煮る。
粉寒天		0.3	
水		40	2 含蜜糖を加え、煮る。
きな粉		1.5	3 バットに流し入れて、粗熱がとれたら冷蔵庫に入れる。
砂糖		0.6	
食塩		0.01	4 きな粉・砂糖・食塩を混ぜ合わせ、クラスごとに配食する。