

はいがごはん 牛乳 ビビンバ（肉・ひじきのナムル） はるさめスープ



ビビンバ（ひじきのナムル）

材料名	切り方	1人分 g
もやし		35
こまつな	2 c m	9
にんじん	せん	3
◆ひじき		0.5
◆しょうゆ		0.5
◇にんにく	みじん	0.1
◇しょうゆ		2
◇砂糖		0.9
◇酢		1
炒りごま（白）		3
食塩		0.2
ごま油		0.4

（給食室での作り方を紹介します）

- 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。



豆腐が届いたら、品温を確認します



野菜は流水で3回洗います



調味料を量っておきます



肉に骨などが入っていないか、検品しています



機械や包丁を使い材料を切ります



ビビンバ（ひじきのナムル）を作ります



ビビンバ(肉)を作ります



はるさめスープを作ります



浦島小学校

の給食



はいがパン
牛乳
チリコンカーン
キャベツサラダ
すいか

チリコンカーン		
材料	切り方	1人分 g
だいず（水煮）		37
豚肉		20
たまねぎ	1 c m 角	40
カットトマト（缶）		30
にんじん	1 c m 角	15
にんにく	みじん	0.2
マカロニ（シェル）		7
米油		0.7
小麦粉		2
トマトケチャップ		4
中濃ソース		2
しょうゆ		1
ワイン（赤）		0.8
食塩		0.6
こしょう		0.02
チリパウダー		0.3
水		12



作り方	※給食室での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	だいずを別容器にあける。
3	たまねぎ・にんじん・にんにくを切る。
4	マカロニをかためにゆでる。
5	小麦粉を色づくまでから炒りする。
6	釜に油を入れ、弱火でにんにくを炒め、豚肉を炒める。
7	たまねぎ・にんじんを入れ、よく炒め、水を加えて煮る。
8	煮えたらカットトマトを入れ、調味し、だいずを入れ、煮る。
9	小麦粉をふり入れ、弱火で煮込み、マカロニ・ワイン・チリパウダーを入れる。



にんじん、たまねぎの皮をおきます



野菜は流水で3回洗います



すいかを1/32に切ります



機械や包丁を使い、野菜を切ります



キャベツサラダを作ります



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

チリコンカーンを作ります



マカロニをゆでます



横浜市立浦島小学校の給食



はいがごはん

はくさいとツナのカレー

ごま酢あえ プルーンはっこうにゅう

●はくさいとツナのカレー	しょうゆ	2.5
まぐろ油漬(フレーク)	塩	0.8
じゃがいも	水	75
たまねぎ		
はくさい	●ごま酢あえ	
にんじん	もやし	45
しょうが	5 にんじん	5
にんにく	0.3 ごま(白)	3
米油	0.7 しょうゆ	2.5
小麦粉	7 砂糖	1.2
マーガリン	7 酢	2.5
カレー粉	1	
トマトケチャップ	2 ●プルーンはっこう乳	
中濃ソース	2	200ml

※給食室での作り方を紹介しています。

はくさいとツナのカレー

- 1 まぐろ油漬をザルにあげる。
- 2 はくさいを葉とともに分けて切る。
- 3 にんじん・たまねぎ・じゃがいも・にんにく・しょうがを切る。
- 4 カレールーを作る。
- 5 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、1/3量のカレー粉・少量の塩を加えて炒める。
- 6 にんじん・じゃがいも・はくさいのもとを入れ、さらに炒め、水を加えて煮込む。
- 7 煮えたら調味する。
- 8 ルーを入れて弱火でよく煮込む。
- 9 はくさいの葉・まぐろ油漬を入れる。

ごま酢あえ

- 1 にんじんを切る。
- 2 もやし・にんじんを下ゆでする。
- 3 ごまを切る。
- 4 調味料を煮立て、にんじん・もやし・ごまを入れる。

カレールーを
作ります別鍋でアレルギー
除去食を作ります

給食室をのぞいてみよう

じゃがいもの芽を
取り除きます野菜裁断機でにんじん
を切りますもやしを
下ゆでしますごま酢あえを
作りますはくさいとツナの
カレーを作ります



横浜市立浦島小学校の給食



チリコンカーンの作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
豚肉(ひき)		25
だいず(水煮)		37
たまねぎ	1cm角	40
カットトマト(缶)		30
にんじん	1cm角	10
にんにく	みじん	0.2
マカロニ(シェル)		6
米油		0.7
小麦粉		2
トマトケチャップ		4
中濃ソース		2
しょうゆ		1
ワイン(赤)		0.8
塩		0.5
こしょう		0.02
チリパウダー		0.3
水		12

- 1 カットトマト缶を汁ごと別容器にあける。
- 2 だいずを別容器にあける。
- 3 たまねぎ・にんじん・にんにくを切る。
- 4 マカロニをかためにゆでる。
- 5 小麦粉を色づくまでから炒りする。
- 6 釜に油を入れ、弱火でにんにくを炒め、豚肉を炒める。
- 7 たまねぎ・にんじんを入れ、よく炒め、水を加えて煮る。
- 8 煮えたらカットトマトを入れ、調味し、だいずを入れ、煮る。
- 9 小麦粉をふり入れ、弱火で煮込み、マカロニ・ワイン・チリパウダーを入れる。



給食室をのぞいてみよう



機械や包丁を使い、
材料を切ります



キャベツサラダ・
チリコンカーンを、
クラスごとの食缶に
秤で量って配食します



キャベツを加熱処理し、
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



チリコンカーンを作ります



横浜市立浦島小学校の給食



2021年



献立名

ごはん 牛乳 肉じゃが きゅうりの梅肉あえ だいずとじゃこの炒り煮



きょうしつ
給食室をのそいてみよう



野菜は流水で3回洗います



豚肉が納品されたら
肉専用の容器に
移し替えます



じゃがいもの芽を
取り除きます



機械や包丁を使い
野菜を切ります



きゅうりを加熱処理し、
流水で冷まします



だいずとじゃこの
炒り煮を作ります



きゅうりの梅肉あえ
を作ります



※加熱処理とは・・・湯の温度85℃以上で
30秒以上ゆでること。

肉じゃが

材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		30
じゃがいも	2 c m角	60
たまねぎ	くし	50
にんじん	乱	20
つきこんにゃく	3 c m	30
米油		0.7
しょうゆ		5
砂糖		2
みりん		0.5
塩		0.1
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 つきこんにゃくを切り、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・つきこんにゃく、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。

横浜市立浦島小学校の給食

2020年
9月

献立名 食パン 牛乳 ツナサンドの具 野菜のスープ煮 ぶどう



ツナサンドの具		
材料名	切り方	1人分(g)
まぐろ油漬(フレーク)		35
チーズ(角)		5
たまねぎ	みじん	16
にんじん	みじん	8
米油		0.5
砂糖		0.8
酢		2
塩		0.05
こしょう		0.01

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 まぐろ油漬をザルにあける。
- 2 たまねぎ・にんじんを切る。
- 3 油を熱し、たまねぎ・にんじんを炒める。
- 4 まぐろ油漬を入れ、煮えたら砂糖・塩・こしょうを入れる。
- 5 チーズを入れ、煮えたら火を止める直前に酢を入れる。

給食室の様子



機械や包丁を使い、野菜を切ります



ぶどうをクラスごとの食缶に配食します



ツナサンドの具を作ります



野菜のスープ煮を作ります

横浜市立浦島小学校の給食



●献立名●

秋味ごはん（はいがごはん） 牛乳 のっぺい汁 かき



給食室の様子

のっぺい汁		
材料名	切り方	1人分(g)
鶏肉		10
油揚げ	短冊	5
さといも	7mm半月	15
だいこん	5mmいちよう	20
にんじん	5mmいちよう	15
ねぎ	小口	10
こまつな	2cm	6
こんにゃく	短冊	5
しょうゆ		4
塩		0.45
でんぷん		1
削り節・水		100

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 だしをとる。
- 2 油揚げは油抜きし、切る。
- 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・さといもを切る。
- 6 だし汁に鶏肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- 7 こんにゃく・にんじん・だいこん・さといも・油揚げを入れ、煮えたら調味する。
- 8 水溶きでんぷんを入れ、ねぎを入れる。
- 9 こまつなを入れる。



横浜市立浦島小学校の給食

11月

2018

●献立名●

ココアブレット 牛乳 米粉シチュー 野菜サラダ みかん



給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
鶏肉		20
たら(角)		10
じゃがいも	2cm角	45
たまねぎ	2cm角	60
にんじん	8mmいちょう	10
こまつな	2cm	9
米油		0.7
牛乳		25
豆乳		25
バター		0.2
塩		1.1
こしょう		0.03
米粉		4
水		20

米粉シチューの作り方

- 1 こまつなを切り、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、鶏肉・たまねぎ・にんじん・じゃがいもを炒め、水を入れて煮る。
- 4 煮えたら、たらを入れる。
- 5 牛乳・豆乳を入れ調味し、水で溶いた米粉を入れる。
- 6 こまつな・溶かしバターを入れる。



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

5月12日（木）

横浜市立浦島小学校の給食

A ブロック



【献立名】

- ごはん
- 牛乳
- かつおの
ごまみそあえ
- 磯香あえ
- かきたま汁

かつおのごまみそあえの作り

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
かつお（角）		40	1 しょうがをすり、汁にする。
凍り豆腐		5	2 ごまを炒って、切りごまにする。
でんぷん		5	3 凍り豆腐をもどし、しぼる。
揚げ油（米油）		5	4 凍り豆腐・かつおにでんぷんをまぶし、油の温度170～180℃で揚げる。
ごま（白）	切る	3	5 調味料・水を煮立てる。煮立ったら、しょうが汁・揚げた凍り豆腐・かつおを入れる。
しょうが	汁	0.8	6 ごまを入れる。
しょうゆ		1.5	
砂糖		1.4	
甘みそ		5	
酒		1	
水		15	