



横浜市立美しが丘小学校の給食

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。



調味料を量っておきます



野菜裁断機で
ねぎを切ります



野菜は流水で
3回洗います



こまつな、もやしを
ゆでます



にんにくとしょうゆ
を煮立てます



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



フードカッターで
ごまを切ります





チーズパン 牛乳 チリコンカーン 海藻サラダ



海藻サラダ

材料名	切り方	1人分 g
キャベツ	せん	30
きゅうり	2mm輪	15
海藻ミックス		0.5
炒りごま（白）		2
◆しょうゆ		1.8
◆砂糖		0.9
◆酢		1.8
◆食塩		0.1
ちりめんじゃこ		2
ごま油		0.2

（給食室での作り方を紹介します）

- 1 甘酢（◆の材料）を作る。
- 2 海藻ミックスを加熱処理する。
- 3 ごまを炒って切りごまにする。
- 4 キャベツ・きゅうりを切り、加熱処理する。
- 5 配食直前に野菜・海藻ミックスの水をきり、甘酢・ごまを入れあえる。
- 6 チリめんじゃこを熱湯に通し、ごま油で炒め、クラスごとに配食する。

きゅうり・キャベツ・
海藻ミックスを加熱処理し
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

フードカッターで
ごまを切ります

ちりめんじゃこ
を炒め、クラス
ごとに配食します

海藻サラダを作ります

だいずを
ゆでます

チリコンカーン
を作ります



美しが丘小学校

の給食

November
11月

ごはん 牛乳
さばのみそ煮
磯香あえ
すまし汁



磯香あえ		
材料	切り方	1人分 g
キャベツ	短冊	50
きざみのり		0.3
しょうゆ		2
食塩		0.1

作り方 ※給食室での作り方を紹介しています。

- 1 キャベツを切り、下ゆでする。
- 2 調味料を煮立て、キャベツを入れる。
- 3 きざみのりを入れる。



野菜は流水で
3回洗います



こまつなを
下ゆでします



機械や包丁を使い
野菜を切ります



昆布・削り節で
だしをとります



キャベツを
下ゆでします

すまし汁を作ります



磯香あえを
作ります



別鍋でアレルギー除去食を作ります



横浜市立美しが丘小学校の給食



給食室をのぞいてみよう

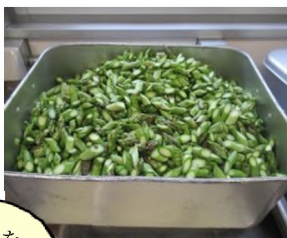


たまねぎ・にんじんの皮をむきます

機械や包丁を使い、野菜を切ります



マカロニをゆでます



マカロニのクリーム煮を作ります



くろパン りゅうにゅう

マカロニのクリームに

アスパラガスのソテー

●マカロニのクリーム煮		●アスパラガスのソテー	
マカロニ	25	アスパラガス	20
鶏肉	20	スイートコーン(ホール)	15
たまねぎ	45	にんじん	5
にんじん	10	米油	0.18
パセリ	0.3	塩	0.01
米油	0.7	こしょう	0.01
小麦粉	2		
マーガリン	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		

※給食室での作り方を紹介しています。

マカロニのクリーム煮

- 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・パセリ・粉チーズを入れる。

アスパラガスのソテー

- 1 スイートコーン（ホール）をザルにあける。
- 2 アスパラガスを切り、下ゆでする。
- 3 にんじんを切る。
- 4 油を熱し、にんじん・コーン・アスパラガスを炒め、調味する。

アスパラガスのソテーを作ります





横浜市立美しが丘小学校の給食

献立名

ごはん
牛乳
生揚げのそぼろ煮
ごまじょうゆあえ
焼きのり

生揚げのそぼろ煮の作り方

(給食室での作り方です)

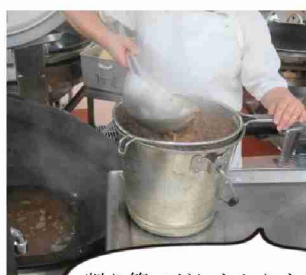
材料名	切り方	1人分(g)
生揚げ	2 c m角	40
しょうゆ		2.6
砂糖		2
水		6
豚肉(ひき)		15
乾燥大豆(粒状)		2
じゃがいも	2 c m角	45
たまねぎ	2 c m角	40
にんじん	5 mmいちょう	15
しょうが	みじん	0.3
米油		0.7
しょうゆ		3.6
みりん		0.9
でんぷん		1.1
削り節・水		18

- 1 だしをとる。
- 2 乾燥大豆をもどす。
- 3 生揚げを油抜きして切り、別煮する。
- 4 にんじん・たまねぎ・じゃがいも・しょうがを切る。
- 5 釜に油を入れ、弱火でしょうがを炒め、ひき肉・乾燥大豆・にんじん・たまねぎ・じゃがいもを炒める。
- 6 だし汁を入れて調味し、煮る。
- 7 煮えたら水溶きでんぷんを入れ、生揚げを入れる。



給食室をのぞいてみよう

にんじん・たまねぎ
の皮をむきます



削り節でだしをとります



じゃがいもの芽を
取り除きます



キャベツ・こまつな
をゆでます



生揚げを別煮します

生揚げのそぼろ煮
を作ります



横浜市立美しが丘小学校の給食

2021年
4月



献立名

はいがパン 牛乳 チリコンカーン キャベツサラダ ミックスフルーツ



チリコンカーン

材料名	切り方	1人分(g)
豚肉(ひき)		20
だいず		17
たまねぎ	1 c m角	35
カットトマト(缶)		30
にんじん	1 c m角	12
パセリ	みじん	0.8
にんにく	みじん	0.2
マカロニ(シェル)		8
米油		0.7
小麦粉		1.5
トマトケチャップ		5
中濃ソース		2
しょうゆ		0.8
ワイン(赤)		1
塩		0.6
こしょう		0.02
チリパウダー		0.2
水		15

給食室をのぞいてみよう

野菜は流水で
3回洗います



フルーツの缶詰を
缶切り機であけます



調味料を
量っておきます



だいずがやわらかく
なるまでゆめます

チリコンカーンを
作ります



キャベツサラダを
クラスごとの食缶に
量って入れます



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 だいずをやわらかくゆでる。
- 2 カットトマト(缶)を汁ごと別容器に
あける。
- 3 パセリ・にんじん・たまねぎ・
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、ひき肉を炒める。
- 7 たまねぎ・にんじんを入れ、よく炒め
水を加えて煮る。
- 8 材料が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。
- 10 パセリを入れる。

横浜市立美しが丘小学校の給食

2020年



献立名 ソフトフランスパン 牛乳 魚フライ 野菜のスープ煮



給食室の様子



たまねぎの皮をむきます



じゃがいもの芽をとり、包丁で角切りにします



豚骨でスープを作ります



回転釜に油を入れ魚フライを揚げています



野菜のスープ煮

材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		10
じゃがいも	1.5 c m角	55
たまねぎ	1.5 c m角	50
キャベツ	短冊	45
にんじん	乱	15
パセリ	みじん	0.5
しょうゆ		0.5
塩		0.8
黒こしょう		0.02
豚骨・水		60

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・パセリ・にんじん・たまねぎ・じゃがいもを切る。
- 3 スープに豚肉を入れ、にんじん・たまねぎ・じゃがいもを入れて煮る。
- 4 煮えたらキャベツ・調味料を入れ、煮込む。
- 5 パセリを入れる。

横浜市立美しが丘小学校の給食

2019年



ナン 牛乳 カレービーンズシチュー アスパラガスのソテー アイスcream



アスパラガスのソテー

材料名	切り方	1人分(g)
ベーコン		2
アスパラガス	2cmななめ	15
スイートコーン		15
にんじん	せん	8
米油		0.3
塩		0.2
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 スイートコーンをザルにあける。
- 2 アスパラガスを切り、下ゆでする。
- 3 にんじんを切る。
- 4 釜に油を入れ、弱火でベーコンを炒め、にんじん・コーン・アスパラガスを炒め、調味する。

給食室の様子



横浜市立美しが丘小学校の給食



2018

●献立名●

麦ごはん 牛乳 いわしのかば焼き 甘酢あえ 豚汁



材料名	切り方	1人分(g)
いわし		40
でんぷん		3
揚げ油(米油)		4
炒りごま(白)		2
◆しょうが	汁	0.6
◆しょうゆ		4
◆砂糖		3
◆みりん		1.5
◆でんぷん		0.2
◆水		12

いわしのかば焼きの作り方

- 1 ごまを炒る。
- 2 しょうがをすり、汁にする。
- 3 たれを作る。(◆の材料)
- 4 いわしにでんぷんをまぶし、油の温度160～170℃で揚げる。
- 5 いわしが熱いうちにたれをからめ、ごまをふる。
(一人2枚)



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

給食室の様子



5月1日（金）

横浜市立美しが丘小学校



【献立名】

- 五目ずし
- 牛乳
- 鶏肉の甘辛煮
- すまし汁

