

# 横浜市立新井小学校の給食



チーズパン ぎゅうにゅう		●コーンサラダ	
ペンネミートソース		●ペンネミートソース	
コーンサラダ		マカロニ	30
豚肉（ひき）	20	キャベツ	35
たまねぎ	50	スイートコーン(ホール)	15
トマト（缶）	30	きゅうり	15
にんじん	15	たまねぎ	1.5
セロリ	3	砂糖	0.3
パセリ	0.8	酢	0.5
にんにく	0.3	米サラダ油	3
オリーブ油	0.7	しょうゆ	0.3
トマトケチャップ	10	砂糖	0.3
中濃ソース	3	酢	2
ワイン（赤）	0.5	塩	0.3
塩	0.4	こしょう	0.02
こしょう	0.03	からし	0.03

※給食室での作り方を紹介しています。

## ペンネミートソース

- 1 トマト缶（カット）を汁ごと別容器にあげる。
- 2 セロリ・パセリ・にんじん・たまねぎ・にんにくを切る。
- 3 釜にオリーブ油を入れ、弱火でにんにくを炒め、セロリ・ひき肉・たまねぎ・にんじんをよく炒め、カットトマト・調味料を入れてよく煮込む。
- 4 ペンネをかためにゆでる。
- 5 ソースにペンネを入れ、パセリを入れる。

## コーンサラダ

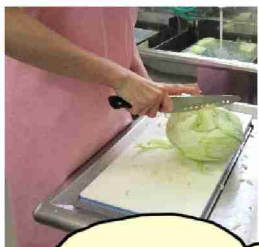
- 1 スイートコーン（ホール）をザルにあげる。
- 2 たまねぎを切る。
- 3 甘酢を煮立て、たまねぎを入れ煮る。
- 4 きゅうり・キャベツを切り、加熱処理する。
- 5 配食直前に野菜の水をきり、コーンを入れあえる。
- 6 甘酢で煮たたまねぎと調味料でドレッシングソースを作り、クラスごとに配食する。



給食室をのぞいてみよう

野菜は流水で3回洗います

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



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



ペンネをゆでます

ペンネミートソースを作ります



コーンサラダを作ります





# 横浜市立新井小学校の給食



## 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		20
だいず		17
たまねぎ	1.5 cm角	60
トマト缶(カット)		35
にんじん	1 cm角	20
ピーマン	1 cm角	5
にんにく	みじん	0.3
米油		0.7
小麦粉		2.2
トマトケチャップ		6
中濃ソース		3
しょうゆ		1
ワイン(赤)		0.5
塩		0.7
こしょう		0.03
チリパウダー		0.3
水		12

- 1 だいずをやわらかくゆでる。
- 2 トマト缶(カット)を汁ごと別容器にあげる。
- 3 ピーマンを切り、ゆでる。
- 4 にんじん・たまねぎ・にんにくを切る。
- 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 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、弱火で煮込みワイン・チリパウダーを入れる。
- 10 ピーマンを入れる。



## 給食室をのぞいてみよう



野菜は流水で3回洗います



きゅうりを加熱処理します

※加熱処理とは・・・  
湯の温度85℃以上で  
30秒以上ゆでること



わかめサラダ  
を作ります



小麦粉を  
から炒ります



チリコンカーン  
を作ります





# 横浜市立新井小学校の給食

2021年  
5月



献立名

ひじきごはん (はいがごはん) 牛乳 きびなごフライ けんちん汁



けんちん汁		
材料名	切り方	1人分(g)
木綿豆腐	1 c m角	20
油揚げ	短冊	5
だいこん	5 mm ちょう	15
にんじん	3 mm ちょう	10
ごぼう	さががき	8
ねぎ	小口	8
こんにゃく	短冊	10
ごま油		0.7
しょうゆ		3.5
塩		0.35
削り節・だし昆布・水		110

給食室をのそいでみよう



乾燥ひじきをもどします



野菜を切ります



きびなごフライを油で揚げます

ひじきごはんの具を作ります

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 削り節・昆布でだしをとる。
- 2 豆腐を切り、流水に通す。
- 3 油揚げを油抜きし、切る。
- 4 こんにゃくを切り、下ゆでする。
- 5 ねぎ・にんじん・だいこん・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
- 6 ごま油を熱し、ごぼう・こんにゃく・にんじん・だいこんを炒め、だし汁を入れる。
- 7 煮えたら調味し、豆腐・油揚げ・ねぎを入れる。

削り節と昆布からだしをとります



けんちん汁を作ります







# 横浜市立新井小学校の給食

献立名 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		
材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		20
じゃがいも	2 c m角	60
たまねぎ	くし	55
にんじん	乱	20
しらたき	3 c m	30
米油		0.7
しょうゆ		5.5
砂糖		2.2
みりん		1
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 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。

## 給食室の様子



たまねぎの皮をむきます



調味料を量っておきます



だいずとじゃこの炒り煮を作ります  
出来上がりの温度を確認します



肉じゃがを作ります





# 横浜市立新井小学校の給食

2019年

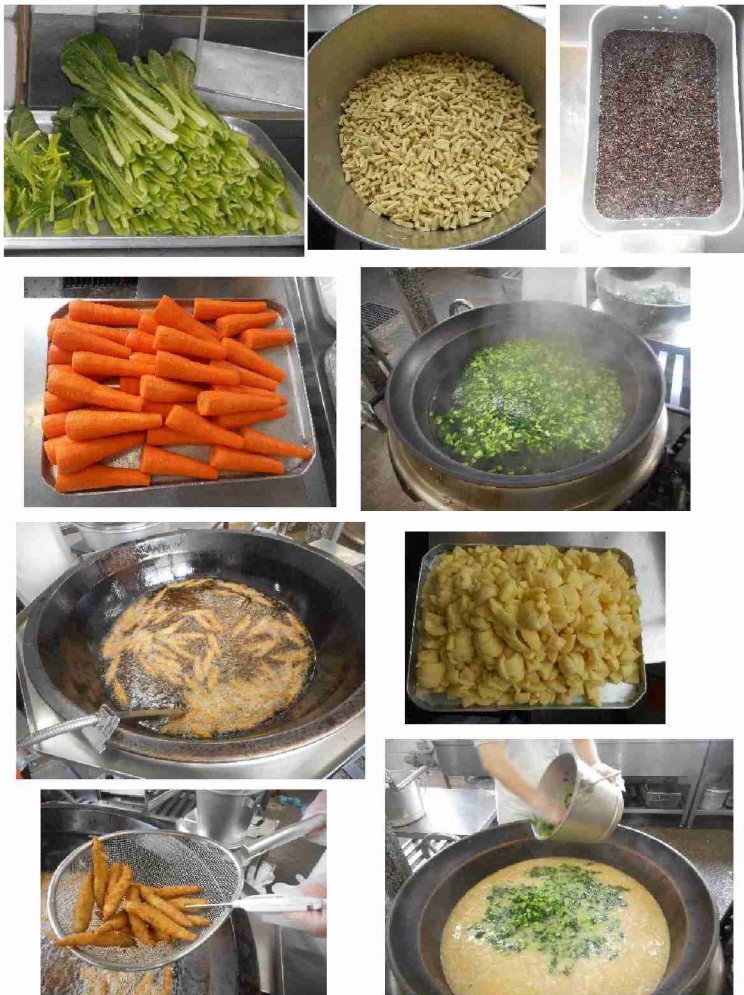


●献立名●

ひじきごはん（はいがごはん） 牛乳 ししゃもフライ みそ汁



給食室の様子



## 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)		2
にんじん	せん	15
ひじき		2
ごま(白)		2
米油		0.5
しょうゆ		3.8
砂糖		1.2
みりん		1.2
水		10

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。



# 横浜市立新井小学校の給食



## ●献立名●

麦ごはん 牛乳 生揚げのそぼろ煮 磯香あえ



給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
◆生揚げ	2cm角	60
◆しょうゆ		4
◆砂糖		3
◆水		10
豚肉(ひき)		15
じゃがいも	2cm角	35
たまねぎ	2cm角	40
にんじん	5mmいちょう	15
しょうが	みじん	0.3
サラダ用こんにやく(きざみ)		7
米油		0.7
しょうゆ		4
みりん		1
でんぷん		1.2
削り節・水		20

## 生揚げのそぼろ煮の作り方

- 1 だしをとる。
- 2 サラダ用こんにやくを開封する。
- 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・サラダ用こんにやく・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。

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)

## 横浜市立新井小学校の給食 Cブロック



## 【献立名】

- ぶどうパン
- 牛乳
- きびなごフライ
- こふきいも
- ミネストローネ

## ミネストローネの作り方

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
たまねぎ	1 cm 角	25	1 いんげん豆をかためにゆでる。
にんじん	1 cm 角	15	2 豚骨でスープをとる。
トマト缶(カット)		15	3 トマト缶(カット)を汁ごと別容器にあける。
キャベツ	短冊	10	4 キャベツ・にんじん・たまねぎ・にんにくを切る。
にんにく	みじん	0.2	5 釜にオリーブ油を入れ、弱火でにんにくを炒め、たまねぎ・にんじんの順に炒める。
いんげん豆(手亡)		10	6 スープ・マカロニ・カットトマト・キャベツを入れ、煮込む。
マカロニ(シェル)		5	7 材料が煮えたら調味し、いんげん豆を入れる。
オリーブ油		0.5	
塩		0.9	
黒こしょう		0.02	
豚骨		8	
水		90	