

横浜市立

あざみ野第二小学校

April 4月の給食

- はいがパン
- 牛乳
- チリコンカーン
- 野菜ソテー
- ミックスフルーツ



チリコンカーン		
材料	切り方	1人分g
だいず（水煮）		37
豚肉（ひき）		25
たまねぎ	1cm角	50
トマト缶（カット）		30
にんじん	1cm角	15
にんにく	みじん	0.2
マカロニ（シェル）		8
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）		0.5
食塩		0.6
こしょう		0.02
チリパウダー		0.2
水		15

- 作り方** ※給食室での作り方を紹介しています。
- 1 トマト缶（カット）を汁ごと別容器にあける。
 - 2 だいずを別容器にあける。
 - 3 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て調味し、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。



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



缶切り機でフルーツ缶を開けます



チリコンカーンを作ります



マカロニをゆでます



野菜ソテーを作ります



横浜市立あざみ野第二小学校の給食



チーズパン ぎゅうにゅう

ペンネミートソース

コーンサラダ

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



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



調味料を量っておきます

ペンネをゆでます



クラスごとに牛乳を詰め替えます

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





横浜市立あざみ野第二小学校の給食



ひじき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)
油揚げ	せん	5
凍り豆腐(細)		3
にんじん	せん	12
ひじき		2
ごま(白)		2
米油		0.5
しょうゆ		3.5
砂糖		1.5
みりん		0.5
削り節・水		10

- 1 だしをとる。
- 2 ひじきをもどし、水をきる。
- 3 油揚げを油抜きし、切る。
- 4 にんじんを切る。
- 5 ごまを切る。
- 6 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 7 油を熱し、ひじき・にんじんを炒め、調味料・だし汁・凍り豆腐・油揚げを入れ、煮合わせる。(汁が少し残る程度)
- 8 ごまを入れる。



給食室をのぞいてみよう

ひじきをもどします



野菜は流水で3回洗います



フードカッターで
ごまを切ります



メヒカリフライを
揚げます



ひじきごはんの具
を作ります

みそ汁を作ります



横浜市立あざみ野第二小学校の給食



献立名

ごはん 牛乳 ハンバーグてりやきソース ゆで野菜 みそ汁



ハンバーグてりやきソース		
材料名	切り方	1人分(g)
ハンバーグ		80
◆しょうゆ		3.7
◆砂糖		1.8
◆みりん		1.5
◆でんぷん		0.5
◆水		10
ゆで野菜		
もやし		40
にんじん	せん	6
塩		0.25
ごま油		0.3

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)

ハンバーグてりやきソース

- 1 ソースを作る。
- 2 ハンバーグを蒸す。
- 3 バットにハンバーグを並べ、ソースをかける。

ゆで野菜

- 1 もやしをゆでる。
- 2 にんじんを切り、加熱処理する。
- 3 配食直前に野菜の水をきり、塩をふり、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。

まほうのくつ
給食室をのぞいてみよう



野菜を切ります



野菜類は流水で3回洗います



にんじんを加熱処理します



もやしをゆでます



ハンバーグはオーブンで焼いたり、回転釜で蒸したりしています



みそ汁を作ります



てりやきソースをかけます



横浜市立あざみ野第二小学校の給食

2020年



献立名 はいがパン 牛乳 チリコンカーン キャベツサラダ



給食室の様子

チリコンカーン		
材料名	切り方	1人分(g)
牛肉(ひき)		20
だいず		17
たまねぎ	1 cm角	35
トマト(缶)		30
にんじん	1 cm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

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。



サラダの
キャベツを
加熱します



だいずが
やわらかくなる
までゆでます



回転釜で作ります
調味料を入れています



小麦粉を
ふり入れます

新型コロナウイルスの
感染予防にフェイスシールド
を使っています





横浜市立あざみ野第二小学校の給食

●献立名●

はいがごはん キーマカレー ごま酢あえ プルーンはっこう乳



給食室の様子



キーマカレー

材料名	切り方	1人分(g)
クラッシュ大豆		25
乾燥大豆(粒状)		7
豚肉(ひき)		35
たまねぎ	みじん	50
グリーンピース		7
じゃがいも	1cm角	10
にんじん	みじん	15
にんにく	みじん	0.2
米油		1
小麦粉		3
トマトケチャップ		3
中濃ソース		3
しょうゆ		3
塩		0.6
クミン(パウダー)		0.3
カレー粉		0.8
水		80

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 クラッシュ大豆を別容器にあける。
- 2 乾燥大豆をもどし、しぼる。
- 3 たまねぎ・にんじん・じゃがいも・にんにくを切る。
- 4 小麦粉を弱火で色づくまでから炒りする。
- 5 釜に油を入れ、弱火でにんにくを炒め、豚肉を炒める。
- 6 たまねぎ・にんじん・じゃがいもを炒め、水と大豆・乾燥大豆を入れて煮る。
- 7 煮えたら調味し、グリーンピースを入れる。
- 8 小麦粉をふり入れ、よく混ぜる。

●献立名●

あげパン 牛乳 野菜のスープ煮 みかん



給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
コッペパン(包なし)		86
揚げ油(米油)		
きな粉		3
グラニュー糖		3
砂糖		2
塩		0.03

材料名	切り方	1人分(g)
豚肉(厚)		20
じゃがいも	2cm角	50
たまねぎ	2cm角	50
キャベツ	短冊	40
にんじん	乱	20
ブロッコリー	小房	10
パセリ	みじん	0.3
塩		1
しょうゆ		0.6
黒こしょう		0.02
チキンブイヨン		10
水		60

あげパンの作り方

- 1 パンを、油の温度180℃で揚げる。
- 2 きな粉・グラニュー糖・砂糖・塩を混ぜ、パンが熱いうちにまぶす。

野菜のスープ煮の作り方

- 1 豚肉を水煮する。
- 2 チキンブイオンを別容器にあける。
- 3 ブロッコリーを切り、ゆでる。
- 4 キャベツ・にんじん・たまねぎ・じゃがいも・パセリを切る。
- 5 水・チキンブイオン・豚肉を入れ、にんじん・たまねぎ・じゃがいもを入れ煮る。
- 6 キャベツを入れ、煮えたら調味し、パセリを入れ煮る。
- 7 ブロッコリーを入れる。



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

1月25日(月)

横浜市立あざみ野第二小学校の給食 Dブロック



【献立名】

- ・黒パン
- ・牛乳
- ・ホワイトシチュー
- ・ごぼうソテー



ホワイトシチューの作り方

給食の作り方です。参考してみてくださいね。

材料	切り方	一人分 g	作り方
たら(角)		20	1 たらを解凍し別容器にあける。
鶏肉		20	2 にんじん・たまねぎ・じゃがいもを切る。
じゃがいも	1.5cm角	40	3 しめじはほぐす。
たまねぎ	1.5cm角	40	4 はくさいを葉ともとに分けて切る。
はくさい	短冊	20	5 ホワイトルーを作る。
にんじん	いちょう	10	(小麦粉とマーガリンを炒めホワイトルーを作る。)
しめじ	ほぐす	8	6 油を熱し、鶏肉を炒め、少量の塩・こしょうをする。
米油		0.7	7 たまねぎ・にんじん・じゃがいもの順に炒め、水を入れて煮る。
小麦粉		2.5	8 材料が煮えたら、しめじ、はくさいのもと・たらを入れ煮る。
バター		2.5	9 はくさいの葉を入れ調味し、ルーを入れ弱火で煮込む。
牛乳		20	10 牛乳・といた脱脂粉乳・豆乳を
豆乳		20	入れ、弱火で煮込む。
脱脂粉乳		6	
塩		0.9	
こしょう		0.02	
水		20	