

# 横浜市立荏田小学校の給食

4月



はいがパン ぎゅうにゅう  
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		●キャベツサラダ	
だいず（水煮）	37	キャベツ	45
豚肉（ひき）	20	砂糖	0.8
たまねぎ	35	酢	1.3
トマト（缶）	30	塩	0.3
にんじん	12	黒こしょう	0.01
パセリ	0.8	●ミックスフルーツ	
にんにく	0.2	黄桃（缶）	25
マカロニ（シェル）	8	パイナップル（缶）	20
米油	0.7	りんご（缶）	20
小麦粉	1.5	砂糖	2
トマトケチャップ	5	水	20
中濃ソース	2		
しょうゆ	0.8		
ワイン（赤）	1		
塩	0.4		
こしょう	0.02		
チリパウダー	0.25		
水	15		



給食室をのぞいてみよう

※給食室での作り方を紹介しています。

## チリコンカーン

- 1 トマト缶（カット）を汁ごと別容器にあげる。
- 2 だいずを別容器にあげる。
- 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。

## キャベツサラダ

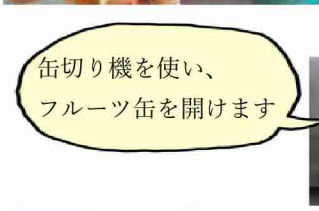
- 1 甘酢を作る。
- 2 キャベツを切り、加熱処理する。
- 3 配食直前にキャベツの水をきり、甘酢・黒こしょうであえる。

## ミックスフルーツ

- 1 シロップを作る。
- 2 缶詰をザルにあげる。
- 3 フルーツをシロップであえる。



たまねぎの皮をむきます



缶切り機を使い、フルーツ缶を開けます



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



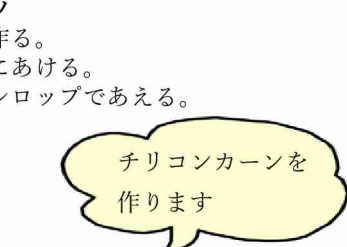
調味料を量っておきます



キャベツサラダを作ります



マカロニをゆでます



チリコンカーンを作ります





# 横浜市立荏田小学校の給食



## 麻婆豆腐の作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
木綿豆腐	1cm角	120
豚肉(ひき)		20
にんじん	みじん	15
ねぎ	小口	15
しょうが	みじん	0.8
にんにく	みじん	0.2
米油		0.7
トマトケチャップ		2
しょうゆ		3
砂糖		1
淡色辛みそ		3
赤色辛みそ		2
テンメンジャン		1
トウバンジャン		0.3
ごま油		0.3
でんぷん		2
水		20

- 豆腐を切り、流水に通す。
- ねぎ・にんじん・にんにく・しょうがを切る。
- 釜に油を入れ、弱火でにんにく・しょうがを炒め、トウバンジャン・ねぎを炒める。
- ひき肉・にんじんを炒める。
- 水・調味料を入れて煮立ったら、豆腐を入れ、煮込む。
- 水溶きでんぷんを入れる。
- ごま油を入れる。

給食室をのぞいてみよう

にんじん・しょうがの皮をむきます

機械や包丁を使い野菜を切ります

もやしをゆでます

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

中華あえを作ります

麻婆豆腐を作ります

フードカッターでごまを切ります



# 横浜市立荏田小学校の給食



2021年



献立名 麦ごはん 牛乳 ピカジーニョ  
野菜サラダ オレンジゼリー



ピカジーニョはブラジルの料理です。

東京オリンピック・パラリンピック開催にちなみ、  
前回開催地（リオデジャネイロ）の国の料理を  
取り入れています。

## ピカジーニョ

材料名	切り方	1人分(g)
和牛肉		40
じゃがいも	1.5 c m角	55
たまねぎ	1.5 c m角	40
トマト	1.5 c m角	15
にんじん	8 mmいちよう	10
にんにく	みじん	0.2
オリーブ油		0.7
酢		1.5
塩		1
パプリカ (パウダー)		0.1
クミン (パウダー)		0.1
黒こしょう		0.03
水		25

香うしやくしつ  
給食室をのそしてみよう



じゃがいもの芽を  
取り除きます



にんじんの皮を  
むきます



## 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 じゃがいもを切り、ゆでる。  
(蒸してもよい)
- 2 たまねぎ・にんじん・トマト・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、牛肉・たまねぎ・  
にんじん・トマトを炒める。
- 4 水を入れ、煮えたら調味し、じゃがいも  
を加え、酢・パプリカ・クミンを入れる。

調味料を量っておきます



機械や包丁を使い  
野菜を切ります



じゃがいもをゆでます

ピカジーニョを  
作ります



# 横浜市立荏田小学校の給食

2020年  
9月

献立名 はいがパン 牛乳 あじのから揚げ ラタトゥイユ コーンスープ



ラタトゥイユ		
材料名	切り方	1人分(g)
ベーコン		2
トマト缶(カット)		20
たまねぎ	1.5cm角	20
なす	8mmいちょう	10
ズッキーニ	8mmいちょう	10
ピーマン	1cm角	5
にんにく	みじん	0.2
オリーブ油		0.5
食塩		0.3
黒こしょう		0.02

## 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 カットトマト缶は汁ごと別容器にあげる。
- 2 なす・ピーマン・ズッキーニ・たまねぎ・にんにくを切り、なすは水につける。
- 3 釜にオリーブ油を入れ、弱火でにんにく・ベーコン・たまねぎを炒める。
- 4 ズッキーニ・なす・ピーマンを入れ、カットトマト・調味料を入れて、煮込む。  
(汁がなくなるまで、よく煮つめる)

## 給食室の様子



機械や包丁を使い、野菜を切ります



調味料を計量しておきます

あじを揚げます



ラタトゥイユを作ります



コーンスープを作ります



# 横浜市立荏田小学校の給食



## ●献立名●

ロールパン 牛乳 塩焼きそば 中華あえ ミックスフルーツ

給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
むし中華めん		45
揚げ油(米油)		5
豚肉		20
◆いか(短冊)		15
◆酒		2
キャベツ	短冊	50
もやし		35
にんじん	せん	15
ねぎ	ななめ	15
にら	2cm	8
セロリ	うす	5
しょうが	みじん	0.5
にんにく	みじん	0.3
ごま油		0.7
しょうゆ		1
塩		1
こしょう		0.03

## 塩焼きそばの作り方

- 1 キャベツ・にら・セロリ・ねぎ  
にんじん・にんにく・しょうがを切る。
- 2 いかを解凍し、酒につける。
- 3 めんを油の温度180～200℃で揚げる。
- 4 釜にごま油を入れ、弱火でにんにく・しょうが・ねぎ・セロリを炒め、豚肉・にんじん・いか・もやし・キャベツ・にらをよく炒め、調味する。
- 5 めんを入れる。

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。



6月25日(木)

横浜市立荏田小学校



## 【献立名】

- ごはん
- 牛乳
- 変わりきんぴら
- 呉汁
- こんぶの  
つくだ煮

