

横浜市立二俣川小学校の給食



ごはん ぎゅうにゅう			
おやこに からしじょうゆあえ			
だいずとじゃこのいりに			
●親子煮		●からしじょうゆあえ	
鶏卵	40	もやし	45
鶏肉	20	こまつな	6
凍り豆腐	3	しょうゆ	1.5
じゃがいも	35	からし	0.03
たまねぎ	50	塩	0.1
にんじん	12	●だいずとじゃこの	
糸みつば	3	炒り煮	
米油	0.7	だいず（水煮）	13
しょうゆ	5	ちりめんじゃこ	3
砂糖	1.5	ごま（白）	2
みりん	1	米油	0.2
塩	0.3	しょうゆ	1.3
削り節・水	10	砂糖	0.7
		酒	1
		水	0.8

※給食室での作り方を紹介しています。



給食室をのぞいてみよう



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



親子煮

- 1 だしをとる。
- 2 糸みつば・にんじん・たまねぎ・じゃがいもを切る。
- 3 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 4 鶏卵を割る。
- 5 油を熱し、鶏肉・にんじんを炒める。
- 6 じゃがいもを炒める。
- 7 だし汁・調味料を入れ、たまねぎ・凍り豆腐を入れて煮る。
- 8 鶏卵をといて流し入れ、静かにへらをいれる。
- 9 糸みつばを入れる。

からしじょうゆあえ

- 1 こまつなを切り、ゆでる。
- 2 もやしをゆでる。
- 3 からしじょうゆを作る。
- 4 配食直前に野菜の水をきり、塩をふり、からしじょうゆであえる。

だいずとじゃこの炒り煮

- 1 だいずを別容器にあける。
- 2 ちりめんじゃこを熱湯に通し、弱火でから炒りする。
- 3 油を熱し、だいずを炒め、調味料・水を入れる。
- 4 調味料が煮ついたら、ちりめんじゃこを入れ、混ぜ合わせる。
- 5 ごまを入れる。（やわらかめに仕上げる）



もやしをゆでます



卵を1個ずつ確認しながら割ります



親子煮を作ります



からしじょうゆあえを作ります

だいずとじゃこの炒り煮を作ります





横浜市立二俣川小学校の給食



献立名

はいがごはん
牛乳
チリコンカーン
わかめサラダ

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ける。
- 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。

チリコンカーンを作ります



給食室をのぞいてみよう



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



調味料を量っておきます



だいずをゆでます



横浜市立二俣川小学校の給食

2021年
5月



献立名

あげパン 牛乳 野菜のスープ煮 チーズ メロン



野菜のスープ煮		
材料名	切り方	1人分(g)
豚肉(厚)		20
じゃがいも	1.5 c m角	50
たまねぎ	1.5 c m角	45
キャベツ	短冊	35
にんじん	7mmいちょう	15
パセリ	みじん	0.5
しょうゆ		0.4
酒		1
食塩		0.8
黒こしょう		0.02
チキンブイヨン		20
水		50

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 チキンブイオンを別容器にあける。
- 2 パセリ・キャベツ・にんじん・たまねぎ・じゃがいもを切る。
- 3 水に豚肉を入れ、アクを取りながら煮る。
- 4 チキンブイオン・にんじん・たまねぎ・じゃがいもを入れて煮る。
- 5 煮えたらキャベツ・調味料を入れ、煮込む。
- 6 パセリを入れる。

給食室をのぞいてみよう



メロンを洗い、半分に切り種を取ります



にんじん・たまねぎの皮をむきます



じゃがいもの芽を取り除きます



にんじん・たまねぎの皮をむきます



じゃがいもの芽を取り除きます

あげパンを作ります

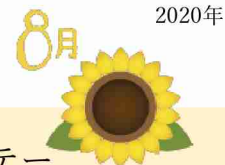


砂糖をまぶします

野菜のスープ煮を作ります



横浜市立二俣川小学校の給食

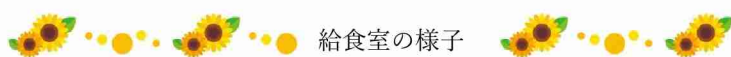


献立名 ロールパン 牛乳 バーベキューソース炒め ジャがいものソテー



バーベキューソース炒め		
材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		50
たまねぎ	うす	30
にんじん	せん	15
ピーマン	せん	8
にんにく	みじん	0.5
米油		0.7
トマトケチャップ		4
ウスターソース		2.5
しょうゆ		1.5
砂糖		0.4
塩		0.1
こしょう		0.02

ジャがいものソテー		
材料名	切り方	1人分(g)
ジャがいも	せん	55
しらたき	3cm	25
米油		0.5
しょうゆ		0.4
塩		0.4
こしょう		0.02



給食室の様子



ピーマンを
せん切りにします



調味料は
あらかじめ
計量しておきます



たまねぎを
うす切りにします



バーベキューソース
炒めを作ります



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)

●バーベキューソース炒めの作り方

- 1 ピーマンを切り、ゆでる。
- 2 にんじん・たまねぎ・にんにくを切る。
- 3 釜に油を入れ、弱火でにんにくを炒める。
- 4 豚肉を入れ炒め、塩をふる。
- 5 たまねぎ・にんじんを入れ炒め、調味料を入れて、さらによく炒める。
- 6 ピーマンを入れる。

●ジャがいものソテーの作り方

- 1 しらたきを切り、下ゆでする。
- 2 ジャがいもを切る。
- 3 油を熱し、しらたきを炒め、ジャがいもを入れて炒め、調味する。



横浜市立二俣川小学校の給食

2019年



黒パン 牛乳 米粉シチュー ミックスビーンズサラダ ぶどう



給食室の様子

米粉シチュー		
材料名	切り方	1人分(g)
鶏肉		20
じゃがいも	2cm角	40
たまねぎ	2cm角	50
にんじん	8mmいちよう	15
さやいんげん	2cm	5
米油		0.7
牛乳		30
豆乳		30
塩		0.9
こしょう		0.02
バター		0.5
米粉		4
水		20

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 さやいんげんを切り、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、牛乳・豆乳を入れ調味し、水で溶いた米粉を入れる。
- 5 さやいんげん・溶かしバターを入れる。



横浜市二俣川小学校の給食

11月

2018

●献立名●

ココアブレッド 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いちよう	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

10月19日(水)

横浜市立二俣川小学校の給食 Fブロック



【献立名】

- ・豚角煮丼
（はいがごはん）
- ・牛乳
- ・じゃがいもの
炒めもの
- ・みそ汁

豚角煮丼の具の作り方

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
豚肉（厚切り）		50	1 しめじをほぐす。
ねぎ	ななめ	10	2 ねぎ・にんにくを切る。
こまつな	2cm	9	3 こまつなを切り、ゆでる。
しめじ	ほぐす	5	4 釜に油を入れ、弱火でにんにく・ねぎを炒め、豚肉を炒める。
にんにく	みじん	0.2	5 調味料を入れて煮る。（30分位）
米油		0.7	6 しめじを入れて煮含める。
しょうゆ		5	7 こまつなを入れる。
砂糖		1.5	
みりん		1.2	
酒		2	
黒こしょう		0.02	