

## 二俣川小学校

7月 July

## の給食

ぶどうパン

牛乳

夏野菜のスパゲティ

コーンサラダ

オレンジゼリー

夏野菜のスパゲティ		
材料	切り方	1人分 g
スパゲティ		30
まぐろ油漬フレーク		25
たまねぎ	うす	25
トマト	1. 5 cm角	25
ズッキーニ	4 mmいちょう	8
なす	7 mmいちょう	8
ピーマン	せん	5
にんにく	みじん	0.5
オリーブ油		0.7
食塩		0.9
こしょう		0.03
バジル（乾）		0.03



※給食室での作り方を紹介しています。

- 1 まぐろ油漬をザルにあける。
- 2 ピーマンを切り、ゆでる。
- 3 トマト・ズッキーニ・たまねぎ・にんにく・なすを切り、なすは水につける。
- 4 釜にオリーブ油を入れ、弱火でにんにくを炒め、たまねぎ・ズッキーニ・なすを炒め、トマトを入れ調味し、まぐろ油漬を入れる。
- 5 スパゲティをかためにゆでる。
- 6 スパゲティを入れバジルを入れる。
- 7 ピーマンを入れる。



# 横浜市立二俣川小学校の給食

4月



ごはん ぎゅうにゅう  
おやこに からしじょうゆあえ  
だいすとじやこのいりに

●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	●だいすとじやこの 炒り煮	
糸みつば	3	だいす（水煮）	13
米油	0.7	ちりめんじやこ	3
しょうゆ	5	ごま（白）	2
砂糖	1.5	米油	0.2
みりん	1	しょうゆ	1.3
塩	0.3	砂糖	0.7
削り節・水	10	酒	1
		水	0.8

※給食室での作り方を紹介しています。

## 親子煮

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

## からしじょうゆあえ

- こまつなを切り、ゆでる。
- もやしをゆでる。
- からしじょうゆを作る。
- 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る。

## だいすとじやこの炒り煮

- だいすを別容器にあける。
- ちりめんじやこを熱湯に通し、弱火でから炒りする。
- 油を熱し、だいすを炒め、調味料・水を入れる。
- 調味料が煮つまつたら、ちりめんじやこを入れ、混ぜ合わせる。
- ごまを入れる。  
(やわらかめに仕上げる)



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



もやしをゆでます



卵を1個ずつ確認  
しながら割ります

## だいすとじやこの炒り煮

- だいすを別容器にあける。
- ちりめんじやこを熱湯に通し、弱火でから炒りする。
- 油を熱し、だいすを炒め、調味料・水を入れる。
- 調味料が煮つまつたら、ちりめんじやこを入れ、混ぜ合わせる。
- ごまを入れる。  
(やわらかめに仕上げる)



親子煮を作ります



からしじょうゆあえ  
を作ります



だいすとじやこの炒り煮  
を作ります

# 横浜市立二俣川小学校の給食



## 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
だいす		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 だいす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、だいすを入れ煮る。
- 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



# 横浜市立二俣川小学校の給食

2021年



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 cm角	50
たまねぎ	1.5 cm角	45
キャベツ	短冊	35
にんじん	7 mm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

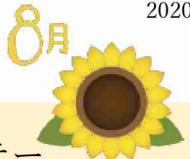
(給食室で実際に行っている作り方を紹介しています)

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



# 横浜市立二俣川小学校の給食

2020年



献立名 ロールパン 牛乳 バーベキューソース炒め じゃがいものソテー



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



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

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

### ● 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。

### ● じゃ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 じゃがいもを切る。
- 3 油を熱し、しらたきを炒め、じゃ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



●献立名●

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いちょう	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)

- さやいんげんを切り、下ゆです。
- にんじん・たまねぎ・じゃがいもを切る。
- 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。
- 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。
- 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

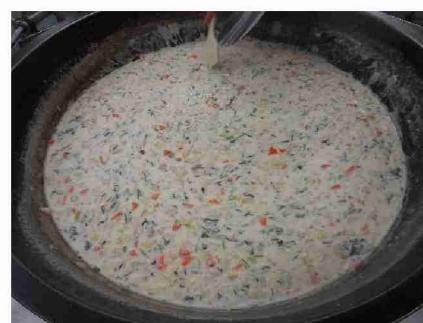
11月  
2018

## ●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いちょう	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。 2 ねぎ・にんにくを切る。 3 こまつなを切り、ゆでる。 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。
ねぎ	ななめ	10	5 調味料を入れて煮る。（30分位）
こまつな	2 cm	9	6 しめじを入れて煮含める。
しめじ	ほぐす	5	7 こまつなを入れる。
にんにく	みじん	0.2	
米油		0.7	
しょうゆ		5	
砂糖		1.5	
みりん		1.2	
酒		2	
黒こしょう		0.02	