

# 横浜市立二つ橋小学校の給食

2021年



献立名 麦ごはん 牛乳 炒り鶏 かきたま汁 ふりかけ



炒り鶏		
材料名	切り方	1人分(g)
鶏肉		30
酒		1
しょうゆ		1
凍り豆腐		3
ごぼう	小さめ乱	25
にんじん	小さめ乱	15
こんにゃく	1.5cm角	25
米油		0.7
しょうゆ		3.5
砂糖		1.5
みりん		0.8
削り節・水		20

給食室の様子



調味料を  
量っておきます



## 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 だしをとる。
- 2 こんにゃくを切り、下ゆでする。
- 3 にんじん・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
- 4 凍り豆腐はもどし、しぼる。
- 5 油を熱し、鶏肉を炒め、酒・しょうゆをふり入れる。
- 6 ごぼう・にんじん・こんにゃくを加えてさらに炒める。
- 7 だし汁・調味料・凍り豆腐を加えて煮含める。



ふりかけを  
作ります



炒り鶏を  
作ります

卵を溶きます



かきたま汁を  
作ります

# 横浜市立二つ橋小学校の給食

2019年



●献立名●

麦ごはん ポークカレー ごま酢あえ プルーンはっこう乳



## ポークカレー

材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		25
じゃがいも	1.5cm角	50
たまねぎ	2cm角	60
にんじん	7mmちょう	20
しょうが	みじん	0.3
にんにく	みじん	0.2
米油		0.7
◆小麦粉		8
◆マーガリン		7
◆カレー粉		1
トマトケチャップ		2
中濃ソース		2
しょうゆ		3
塩		0.9
水		80

給食室の様子



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 にんじん・たまねぎ・じゃがいも・にんにく・しょうがを切る。
- 2 カレールーを作る。(◆の材料)
- 3 釜に油を入れ、弱火でにんにく・しょうがを炒め、たまねぎを入れてよく炒め、豚肉と1/3量のカレー粉・少量の塩を加えて炒める。
- 4 にんじん・じゃがいもを入れ、さらに炒め、水を加えて煮込む。
- 5 煮えたら調味料を入れる。
- 6 ルーを入れて弱火でよく煮込む。

# 横浜市立二つ橋小学校の給食



## ●献立名●

はいが食パン 牛乳 チリコンカーン キャベツサラダ あまなつみかん



給食室の様子

材料名	切り方	1人分(g)
豚肉(ひき)		25
だいず		16
たまねぎ	1cm角	35
トマト缶		30
にんじん	1cm角	12
パセリ	みじん	0.8
にんにく	みじん	0.1
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		1
ワイン(赤)		0.5
塩		0.65
こしょう		0.02
チリパウダー		0.2
水		15

## チリコンカーンの作り方

- 1 だいずをやわらかくゆでる。
- 2 トマト缶を汁ごと別容器に  
あける。
- 3 にんじん・たまねぎ・にんにく・  
パセリを切る。
- 4 マカロニを固めにゆでる。
- 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、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 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。



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11日(月)

横浜市立二つ橋小学校



## 【献立名】

- はいがごはん
- 牛乳
- 生揚げと豚肉の  
みそ炒め
- 磯香あえ

