

横浜市立権太坂小学校の給食



はいがごはん			
ビーフカレー ごま酢あえ			
ブルーんはっこうにゅう			
●ビーフカレー		●ごま酢あえ	
牛肉	20	きゅうり	25
じゃがいも	55	切干しだいこん	4
たまねぎ	60	ごま（白）	3
にんじん	15	しょうゆ	2.8
しょうが	0.5	砂糖	1.5
にんにく	0.3	酢	2.8
米油	0.7	塩	0.1
小麦粉	8		
マーガリン	7	●ブルーんはっこう乳	200ml
カレー粉	1		
トマトケチャップ	2		
中濃ソース	2		
しょうゆ	2		
塩	0.8		
水	80		

※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

たまねぎ、しょうがの皮をむきます



じゃがいもの芽を取り除きます



ビーフカレー

- 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。
- 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、牛肉と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。

ごま酢あえ

- 1 甘酢を作る。
- 2 切干しだいこんをもどして切り、再沸騰するまでゆでる。
- 3 ごまは炒って、切りごまにする。
- 4 きゅうりを切り、加熱処理する。
- 5 切干しだいこんを甘酢であえ、30分程度つける。
- 6 配食直前にきゅうりの水をきり、ごまを入れ、あえる。

カレールーを作ります



ビーフカレーを作ります



切干しだいこんをゆでます



ごま酢あえを作ります





横浜市立権太坂小学校の給食

献立名

ごはん
牛乳
肉じゃが
きゅうりの梅肉あえ
だいずとじゃこの炒り煮



肉じゃがの作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		25
じゃがいも	2cm角	65
たまねぎ	くし	50
にんじん	乱	15
しらたき	3cm	20
米油		0.7
しょうゆ		5.5
砂糖		2
みりん		1
塩		0.1
水		5

給食室をのぞいてみよう

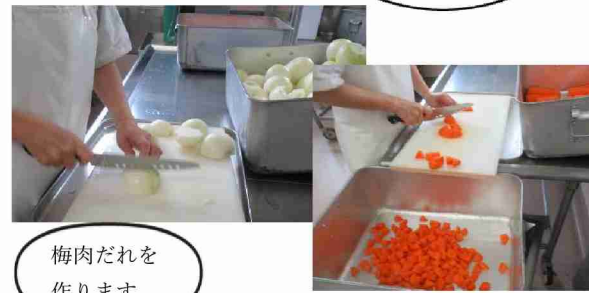
- 1 しらたきを切り、下ゆでする。
- 2 にんじん・たまねぎ・じゃがいもを切る。
- 3 油を熱し、1/3量のたまねぎ・豚肉を炒め、にんじん・じゃがいも・しらたき、残りのたまねぎを入れ炒める。
- 4 調味料を加えてさらに炒め、水を加え煮くずれないように弱火で煮込む。



野菜は流水で3回洗います



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

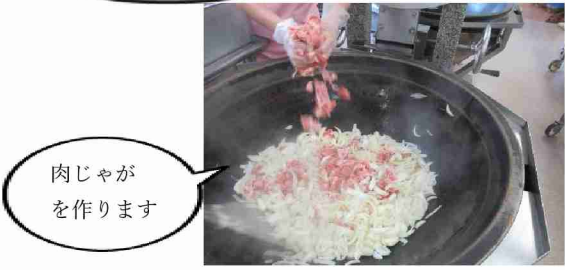
梅肉だれを作ります



ちりめんじゃこから炒りします



きゅうりの梅肉あえを作ります



肉じゃがを作ります



横浜市立権太坂小学校の給食



2021年



献立名

はいがごはん 牛乳 肉そぼろ 磯香あえ つみれ汁



つみれ汁		
材料名	切り方	1人分(g)
生つみれ		18
しょうが		0.6
淡色辛みそ		0.3
酒		0.3
でんぷん		0.5
だいこん	5 mm ちょう	30
ねぎ	小口	10
にんじん	5 mm ちょう	10
わかめ(生)	2 c m	2
淡色辛みそ		4
赤色辛みそ		2
削り節・水		110

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)

- だしをとる。
- ねぎ・にんじん・だいこんを切る。
- しょうがをすり、汁にする。
- わかめを切る。
- 生つみれにしょうが汁・酒・でんぷん・みそを入れて混ぜる。
- だし汁に生つみれをつみ入れ、アクをとり、にんじん・だいこんを入れ煮る。
- 煮えたら、みそ・ねぎ・わかめを入れる。

給食室をのぞいてみよう



にんじん・だいこん・しょうがの皮をむきます



野菜は流水で3回洗います

肉そぼろを作ります



機械や包丁を使い野菜を切ります

だし汁に、生つみれをつみ入れていきます



つみれ汁を作ります



横浜市立権太坂小学校の給食

2020年



献立名 チーズパン 牛乳 サーモンフライ こふきいも ミネストローネ



ミネストローネ		
材料名	切り方	1人分(g)
ベーコン		2
たまねぎ	1 c m角	20
カットトマト(缶)		20
キャベツ	短冊	15
にんじん	1 c m角	10
いんげん豆(手亡)		10
にんにく	みじん	0.2
オリーブ油		0.5
塩		0.7
黒こしょう		0.02
チキンブイヨン		15
水		75

給食室の様子



たまねぎの皮をむきます



野菜を切ります



じゃがいもを下ゆでします



サーモンフライを揚げます



ミネストローネを作ります



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)

- 1 いんげん豆をかためにゆでる。
- 2 トマト缶(カット)を汁ごと別容器にあける。
- 3 チキンブイヨンを別容器にあける。
- 4 キャベツ・にんじん・たまねぎ・にんにくを切る。
- 5 釜にオリーブ油を入れ、弱火でにんにく・ベーコンを炒め、たまねぎ・にんじんの順に炒める。
- 6 水・チキンブイヨン・カットトマトを入煮込む。
- 7 材料が煮えたら調味し、キャベツ・いんげん豆を入れる。

横浜市立権太坂小学校の給食

2019年



●献立名●

五目ずし（ごはん） 牛乳 すましそうめん えだまめ



すましそうめん		
材料名	切り方	1人分(g)
そうめん		10
うずら卵（缶）		18
鶏肉		15
にんじん	せん	10
こまつな	2cm	8
しょうが	汁	0.3
しょうゆ		0.8
塩		0.8
削り節・だし昆布・水		120

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 削り節・昆布でだしをとる。
- 2 うずら卵缶をザルにあげる。
- 3 こまつなを切り、下ゆでする。
- 4 にんじんを切る。
- 5 しょうがをすり、汁にする。
- 6 そうめんを1/2に折り、かためにゆで、流水でよくすすぐ。
- 7 だし汁に鶏肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- 8 にんじんを入れ、調味する。
- 9 うずら卵を入れる。
- 10 そうめん・しょうが汁を入れる。
- 11 こまつなを入れる。

横浜市立権太坂小学校の給食



●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



給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		20
さつま揚げ	短冊	5
じゃがいも	せん	30
ごぼう	ささがき	12
にんじん	せん	10
ピーマン	せん	5
つきこんにやく	3cm	12
米油		0.7
しょうゆ		4.2
砂糖		2.3
酒		0.7
塩		0.1
水		5

変わりきんぴらの作り方

- 1 さつまあげを油抜きし、切る。
- 2 つきこんにやくを切り、下ゆでする。
- 3 ピーマンを切り、ゆでる。
- 4 じゃがいも・にんじん・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
- 5 油を熱し、豚肉・ごぼう・つきこんにやくを炒め、火が通ったら、にんじん・さつまあげ・調味料・水を入れる。
- 6 煮えたら、じゃがいもを入れる。
(歯ごたえを残すようにする)
- 7 ピーマンを入れる。

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。



12月 4日 (金)

横浜市立権太坂小学校の給食

E ブロック



【献立名】

- 麦ごはん
- ポークカレー
- 甘酢あえ
- プルーン
はっこう乳



ポークカレーの作り方

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
豚肉		30	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。 (小麦粉とマーガリンを炒め、2/3 量のカレー粉を加え、カレールーを作る。) 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。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。 4 材料が煮えたら調味料を入れ、ルーを加えて弱火でよく煮込む。
じゃがいも	1.5cm角	50	
たまねぎ	2cm角	60	
にんじん	8mmいちょう	15	
しょうが	みじん	0.2	
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		2	
塩		1	
水		80	