

# 横浜市立浜小学校の給食



12月



ごはん ぎゅうにゅう  
ぶたにくときりぼしだいこんのもの  
つみれじる なっとう

●豚肉と切干しだいこんの煮物	酒	0.3
豚肉	でんぷん	0.5
にんじん	木綿豆腐	15
こまつな	だいこん	15
切干しだいこん	にんじん	8
ごま（白）	ねぎ	8
米油	2 わかめ（生）	2
しょうゆ	淡色辛みそ	6
砂糖	赤色辛みそ	1
みりん	酒	0.5
水	削り節・水	120
		5
●つみれ汁	●納豆	
生つみれ	納豆	30
しょうが	しょうゆ	1.6
淡色辛みそ	みりん	0.6
	削り節・水	1.6

※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

肉に骨などが入っていないか、検品しています

## 豚肉と切干しだいこんの煮物

- 1 切干しだいこんをもどし、切る。
- 2 こまつなを切り、ゆでる。
- 3 にんじんを切る。
- 4 ごまを切る。
- 5 油を熱し、豚肉・切干しだいこん・にんじんを炒め、水と調味料を入れて煮る。
- 6 ごま・こまつなを入れる。

## つみれ汁

- 1 だしをとる。
- 2 豆腐を切り、流水に通す。
- 3 ねぎ・にんじん・だいこんを切る。
- 4 しょうがをすり、汁にする。
- 5 わかめを切る。
- 6 生つみれにしょうが汁・酒・みそ・でんぷんを混ぜる。
- 7 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。
- 8 煮えたら豆腐を入れ、調味し、ねぎ・わかめを入れる。



削り節でだしをとります

つみれ汁を作ります



豚肉と切干しだいこんの煮物を作ります







# 横浜市立浜小学校の給食



## 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(ひき)		20
だいず		17
たまねぎ	1.5cm角	60
カットトマト(缶)		35
にんじん	1cm角	15
パセリ	みじん	0.3
にんにく	みじん	0.1
マカロニ(シェル)		8
米油		0.7
小麦粉		2
トマトケチャップ		3
中濃ソース		2.5
しょうゆ		1
ワイン(赤)		1.5
塩		0.5
こしょう		0.02
チリパウダー		0.25
水		10

- 1 だいずをやわらかくゆでる。
- 2 カットトマト缶を汁ごと別容器にあげる。
- 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 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。



給食室をのぞいてみよう

だいずをゆでます

野菜は流水で3回洗います

小麦粉をから炒りします

ちりめんじゃこをから炒りします

わかめ・キャベツを加熱後、流水で冷めます

チリコンカーンを作ります

わかめサラダを作ります



# 横浜市立浜小学校の給食

2021年  
6月



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



だいずとじゃこの炒り煮		
材料名	切り方	1人分(g)
だいず(水煮)		14
ちりめんじゃこ		3
ごま(白)		2
米油		0.2
しょうゆ		1.1
砂糖		0.9
酒		1
水		0.8

## 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)

## きゅうりしづくし 給食室をのぞいてみよう



じゃがいもの芽を取り除きます



きゅうりの梅肉あえを作ります



ちりめんじゃこをから炒りします



きゅうりは一度加熱し、流水で冷まします



肉じゃがを作ります



だいずとじゃこの炒り煮を作ります





# 横浜市立浜小学校の給食

2020年



献立名 麦ごはん 牛乳 豆じゃが からしじょうゆあえ ふりかけ



豆じゃが		
材料名	切り方	1人分(g)
だいず		16
豚肉		15
凍り豆腐		3
じゃがいも	1.5cm角	50
にんじん	1cm角	15
こんにやく	1cm角	15
米油		0.7
しょうゆ		6.3
砂糖		1.5
みりん		1
水		25

## 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 だいずをやわらかくゆでる。
- 2 こんにやくを切り、下ゆでする。
- 3 にんじん・じゃがいもを切る。
- 4 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 5 釜に油を入れ、豚肉を炒め、  
にんじん・こんにやくを入れて炒める。
- 6 じゃがいもを入れ、調味料・水を入れる。
- 7 煮えたら、凍り豆腐・だいずを入れ、煮含める。

## 給食室の様子



じゃがいもの芽を取り除きます



だいずをゆでます



こんにやくを下ゆでします



ちりめんじゃこをから炒りします



にんじん・じゃがいもを角切りにします

豆じゃがを作ります



もやしをゆでます





# 横浜市立浜小学校の給食

2019年



●献立名●

ロールパン 牛乳 サーモンフライ こぶきいも ミネストローネ



ミネストローネ		
材料名	切り方	1人分(g)
ウイナーソーセージ	ななめ	5
たまねぎ	1cm角	25
にんじん	1cm角	15
キャベツ	短冊	15
いんげん豆(手亡)		10
カットトマト(缶)		5
にんにく	みじん	0.2
オリーブ油		0.5
トマトケチャップ		5
塩		0.7
黒こしょう		0.02
豚骨・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 豚骨でスープをとる。
- 2 いんげん豆をかためにゆでる。
- 3 カットトマト(缶)を汁ごと別容器にあげる。
- 4 キャベツ・たまねぎ・にんじん・にんにくを切る。
- 5 ソーセージを切る。
- 6 釜にオリーブ油を入れ、弱火でにんにく・ソーセージを炒め、たまねぎ・にんじんの順に炒める。
- 7 スープを加え、にんじんが煮えたらカットトマトを入れ、煮込む。
- 8 煮えたら調味し、キャベツ・いんげん豆を入れる。

●献立名●

ひじきごはん（麦ごはん） 牛乳 さばのあんかけ 呉汁

給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
油揚げ	せん	5
凍り豆腐(細)		2
にんじん	せん	10
ひじき		2
ごま(白)	切る	2
米油		0.5
しょうゆ		3.5
砂糖		1
みりん		1.2
水		10

### ひじきごはんの具の作り方

- 1 ひじきをもどし、水をきる。
- 2 油揚げを油抜きし、切る。
- 3 にんじんを切る。
- 4 ごまを切る。
- 5 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 6 油を熱し、ひじき・にんじんを炒め、調味料・水・凍り豆腐・油揚げを入れ、煮含める。  
(汁が少し残る程度)
- 7 ごまを入れる。



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13日(火)

横浜市立浜小学校の給食

Gブロック



## 【献立名】

- はいがパン
- 牛乳
- コロッケ
- ボイルド  
ブロッコリー
- 卵スープ

## 卵スープの作り方

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
鶏卵		20	1 豚骨でスープを作る。
豚肉	小間	10	2 豆腐を切り、流水に通す。
木綿豆腐	1cm角	10	3 ほうれんそうを切り、下ゆでする。
たまねぎ	うす	20	4 にんじん・たまねぎを切る。
ほうれんそう	2cm	8	5 鶏卵を割る。
にんじん	せん	5	6 スープに豚肉を入れ、アクをとりながら煮る。
でんぷん		1	7 にんじん・たまねぎを入れ、煮えたら豆腐を 入れ、調味する。
しょうゆ		1	8 水溶きでんぷんを入れ、鶏卵をといて流し 入れる。
塩		0.75	9 ほうれんそうを入れる。
こしょう		0.03	
豚骨		10	
水		120	