

## 横浜市立平安小学校の給食

1月



ごはん ぎゅうにゅう

とんカツ ボイルドキャベツ

みそしる

●とんカツ		●みそ汁	
豚肉（切身）	50	だいこん	30
塩	0.2	にんじん	8
こしょう	0.02	ねぎ	7
小麦粉	8	わかめ（生）	2
水	10	淡色辛みそ	6
パン粉	13	赤色辛みそ	2
揚げ油（米油）		削り節・水	120
中濃ソース	2		
ウスターソース	2		
●ボイルドキャベツ			
キャベツ	45		

※給食室での作り方を紹介しています。

とんカツ

- 1 豚肉に下味をつける。
- 2 衣を作る。
- 3 豚肉に衣をつけ、パン粉をつける。
- 4 油の温度170～180℃で揚げる。
- 5 ソースを混ぜ合わせ、クラスごとに配食する。

ボイルドキャベツ

- 1 キャベツを切り、ゆでる。

みそ汁

- 1 だしをとる。
- 2 だいこん・にんじん・ねぎ・わかめを切る。
- 3 だし汁にだいこん・にんじんを入れて煮る。
- 4 煮えたら、みそ・ねぎ・わかめを入れる。



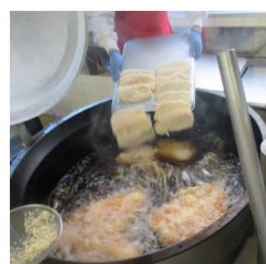
給食室をのぞいてみよう

豚肉を、肉専用の容器に移し替えて、給食室内に運びます



削り節で  
だしを  
とります

とんカツを作ります



キャベツを  
ゆでます



みそ汁を  
作ります







# 横浜市立平安小学校の給食



## 変わり五目豆の作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
だいず		16
豚肉		10
凍り豆腐		3
じゃがいも	1.5 c m 角	45
揚げ油 (米油)		
にんじん	1 c m 角	10
ピーマン	1 c m 角	5
こんにやく	1 c m 角	20
米油		0.5
しょうゆ		5
砂糖		2
みりん		1
水		25

給食室をのぞいてみよう

機械や包丁を使い、  
野菜を切ります



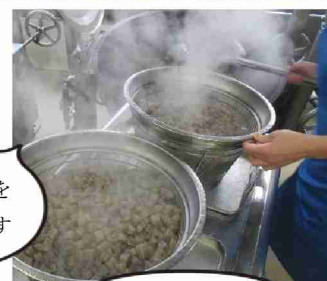
- 1 だいずをやわらかくゆでる。
- 2 こんにやくを切り、下ゆでする。
- 3 ピーマンを切り、ゆでる。
- 4 にんじんを切る。
- 5 じゃがいもを切り、油の温度160℃で揚げる。
- 6 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 7 油を熱し、豚肉を炒め、にんじん・こんにやくを入れて炒める。
- 8 調味料・水を入れ、にんじんが煮えたら、凍り豆腐・だいずを入れて煮る。
- 9 材料に味がしみたら、じゃがいもを入れる。
- 10 ピーマンを入れる。



だいずをゆでます



こんにやくを  
下ゆでします



変わり五目豆  
を作ります

じゃがいもを  
揚げます



茎わかめスープ  
を作ります





# 横浜市立平安小学校の給食

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	7 mmいちよう	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

給食室をのぞいてみよう



野菜は流水で  
3回洗います



じゃがいもの芽を  
取り除きます



メロンの種を取り、  
1人分の大きさに切ります



調味料を  
量っておきます



機械や包丁を使い  
野菜を切ります



あげパンは給食室で  
揚げています



野菜のスープ煮を  
作ります



あげパンに砂糖を  
まぶします



## 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 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。



# 横浜市立平安小学校の給食

8月

2020年



献立名

あげパン 牛乳 野菜のスープ煮



給食室の様子



包丁や機械を使い、  
野菜を切ります



あげパンは、  
回転釜に油を入れて  
揚げています



調味料は秤で  
量っておきます

野菜のスープ煮を  
作ります



## あげパン

材料名	切り方	1人分(g)
コッペパン		87
揚げ油 (米油)		
グラニュー糖		3
砂糖		2
塩		0.02

## 野菜のスープ煮

材料名	切り方	1人分(g)
豚肉(厚)		40
じゃがいも	2 c m角	50
たまねぎ	1.5 c m角	50
キャベツ	短冊	40
にんじん	いちょう	20
パセリ	みじん	0.3
しょうゆ		0.8
酒		0.5
塩		0.9
こしょう		0.03
水		80

## 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)

### ●あげパンの作り方

- 1 パンを、油の温度180℃で揚げる。
- 2 グラニュー糖・砂糖・塩を混ぜ、パンが熱いうちにまぶす。

### ●野菜のスープ煮の作り方

- 1 キャベツ・パセリ・にんじん・たまねぎ・じゃがいもを切る。
- 2 水に豚肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- 3 たまねぎ・にんじん・じゃがいもを入れ、煮えたらキャベツ・調味料を入れ、煮込む。
- 4 パセリを入れる。



# 横浜市立平安小学校の給食

2019年



ごはん 牛乳 あじの南蛮漬 即席漬 みそ汁



給食室の様子

あじの南蛮漬		
材料名	切り方	1人分(g)
あじ切り身		50
でんぷん		2
米粉		1
揚げ油（米油）		
◆たまねぎ	うす	5
◆しょうが		0.5
◆しょうゆ		2
◆砂糖		2
◆酢		2.5
◆輪とうがらし		0.01
◆水		10

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 たまねぎを切る。
- 2 しょうがをすり、汁にする。
- 3 調味料とたまねぎ・水を煮立たせ、しょうが汁・輪とうがらしを加えたれを作る。
- 4 あじにでんぷん・米粉をまぶし、油の温度170℃で揚げる。
- 5 あじが熱いうちにたれをかけて、配食する。



# 横浜市立平安小学校の給食



## ●献立名●

鶏ごぼうごはん（はいがごはん） 牛乳 ジャがいものそぼろ煮 すまし汁



給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
豚肉(ひき)		15
じゃがいも	2.5cm角	60
にんじん	5mmいちよう	5
しょうが	みじん	0.2
米油		0.7
しょうゆ		3
砂糖		1
みりん		0.6
でんぷん		0.3
水		8

## じゃがいものそぼろ煮の作り方

- 1 じゃがいも・にんじん・しょうがを切る。
- 2 釜に油を入れ、弱火でしょうがを炒め、ひき肉・にんじんを炒め調味し、水を入れて煮る。
- 3 じゃがいもを入れ煮含める。
- 4 水溶きでんぷんを入れる。



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



3月2日(木)

## 横浜市立平安小学校の給食 Aブロック



## 【献立名】

- ・はいが食パン
- ・牛乳
- ・チリコンカーン
- ・くきわかめ  
サラダ
- ・はっさく

## チリコンカーンの作り方

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
牛肉(ひき)		25	1 だいをやわらかくゆでる。
だいず		17	2 トマト缶を汁ごと別容器にあける。
たまねぎ	1cm角	50	3 にんじん・たまねぎ・にんにくを切る。
トマト缶		30	4 マカロニをかためにゆでる。
にんじん	1cm角	20	5 小麦粉を色づくまでから炒りする。
にんにく	みじん	0.1	6 釜に油を入れ、弱火でにんにくを炒め、ひき肉を炒める。
マカロニ(シェル)		8	7 たまねぎ・にんじんを入れ、よく炒める。
米油		0.7	8 材料が煮えたらカットトマトを入れ、調味し、だいずを入れて煮る。
小麦粉		2	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。
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		0.6	
こしょう		0.02	
チリパウダー		0.2	
水		15	