

# 横浜市立東汲沢小学校の給食



はいがパン	ぎゅうにゅう		
チリコンカーン			
キャベツサラダ	すいか		
●チリコンカーン	ワイン（赤）	0.8	
豚肉（ひき）	塩	0.4	
だいず（水煮）	こしょう	0.02	
たまねぎ	チリパウダー	0.3	
トマト（缶）	水	12	
にんじん	●キャベツサラダ		
パセリ	キャベツ	45	
にんにく	砂糖	0.5	
マカロニ（シェル）	酢	1.3	
米油	塩	0.35	
小麦粉	黒こしょう	0.01	
トマトケチャップ	●すいか		
中濃ソース	しょうゆ	1	1/32個

※給食室での作り方を紹介しています。

## チリコンカーン

- 1 トマト缶を汁ごと別容器にあける。
- 2 だいずを別容器にあける。
- 3 たまねぎ・にんじん・パセリ・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、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。

## キャベツサラダ

- 1 甘酢を作る。
- 2 キャベツを切り、加熱処理する。
- 3 配食直前にキャベツの水をきり、甘酢・黒こしょうである。



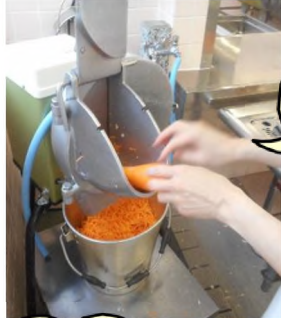
給食室をのぞいてみよう



すいかを1/32に切ります



たまねぎの皮をむきます



野菜裁断機でキャベツ、にんじんを切ります



小麦粉をから炒ります



マカロニをゆでます



キャベツサラダを作ります



チリコンカーンを作ります





# 横浜市立東汲沢小学校の給食

献立名

ごはん  
牛乳  
ひじきごはんの具  
きびなごフライ  
呉汁



## 呉汁の作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
だいず		10
油揚げ	短冊	5
だいこん	5mmいちょう	15
ねぎ	小口	10
こまつな	2cm	9
にんじん	5mmいちょう	8
ごぼう	ささがき	8
淡色辛みそ		6
赤色辛みそ		2
削り節・水		110

- 1 だいずをやわらかくゆでる。
- 2 だしをとる。
- 3 油揚げを油抜きし、切る。
- 4 こまつなを切り、下ゆでする。
- 5 ねぎ・にんじん・だいこん・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
- 6 だいずをミキサーですりつぶす。
- 7 だし汁にごぼう・にんじん・だいこんを入れ煮る。
- 8 煮えたら油揚げを入れ、だいず・みそ・ねぎを入れる。
- 9 こまつなを入れる。

給食室をのぞいてみよう

野菜は流水で3回洗います



削り節でだしをとります



油揚げを熱湯に通し油抜きします



機械や包丁を使い、野菜を切ります



だいずをゆで、ミキサーにかけます



ひじきごはんの具を作ります



きびなごフライを揚げます  
中まで火が通っているか温度を確認します

呉汁を作ります



# 横浜市立東汲沢小学校の給食

2021年  
12月



献立名

ココアブレッド 牛乳 いんげん豆のクリームシチュー 野菜ソテー グレープゼリー



いんげん豆のクリームシチュー		
材料名	切り方	1人分(g)
鶏肉		20
じゃがいも	1.5cm角	50
たまねぎ	1.5cm角	40
いんげん豆ペースト		30
にんじん	7mmいちょう	10
ブロッコリー	小房に分ける	7
米油		0.7
小麦粉		2
バター		2
牛乳		20
豆乳		20
脱脂粉乳		5
塩		0.7
こしょう		0.02
水		40

まわりの給食室をのぞいてみよう

たまねぎの皮をむきます



野菜は流水で3回洗います



機械や包丁を使い材料を切ります



野菜ソテーを作ります



脱脂粉乳を牛乳で溶いておきます



いんげん豆のクリームシチューを作ります



## 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)

- いんげん豆ペーストを別容器にあける。
- ブロッコリーを切り、下ゆでする。
- にんじん・たまねぎ・じゃがいもを切る。
- ホワイトルーを作る。
- 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、いんげん豆ペーストを入れ調味する。
- ルーを入れ、弱火で煮込む。
- 牛乳・溶いた脱脂粉乳・豆乳を入れる。
- ブロッコリーを入れる。

# 横浜市立東汲沢小学校の給食

2020年



献立名      ロールパン   牛乳   変わり五目豆   茎わかめスープ



茎わかめスープ		
材料名	切り方	1人分(g)
もやし		25
にんじん	せん	10
ねぎ	小口	10
くきわかめ(生)	2cm	5
糸寒天		0.3
しょうゆ		0.8
酒		0.5
塩		0.7
こしょう		0.01
ごま油		0.3
チキンブイヨン		20
水		95

## 給食室の様子



変わり五目豆の材料を切ります



茎わかめスープに入れるにんじんは機械でせん切り、変わり五目豆に入れるにんじんは包丁で角切りにします



もやしを入れます



じゃがいもを油で揚げます



出来上がりの温度を確認します



## 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 チキンブイヨンを別容器にあける。
- 2 ねぎ・にんじんを切る。
- 3 くきわかめを洗い、切る。
- 4 糸寒天を洗い、しぼる。
- 5 水・チキンブイヨン・にんじんを入れ煮る。
- 6 もやしを入れ、煮えたら調味する。
- 7 くきわかめ・ねぎを入れる。
- 8 糸寒天を入れ、ごま油を入れる。

# 横浜市立東汲沢小学校の給食

2019年



●献立名●

ロールパン 牛乳 変わり五目豆 わかめサラダ 晩柑



給食室の様子



## 変わり五目豆

材料名	切り方	1人分(g)
だいず		17
豚肉		15
凍り豆腐		3
じゃがいも	1.5cm角	45
米白絞油		3
にんじん	1 cm角	10
ピーマン	1 cm角	5
こんにゃく	1 cm角	20
米油		0.5
しょうゆ		5.5
砂糖		2
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 こんにゃくを切り、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・こんにゃくを入れて炒める。
- 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。

# 横浜市立東汲沢小学校の給食



## ●献立名●

ごはん 牛乳 豚肉のごままぶし とうがんのすまし汁



給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		45
にんじん	せん	9
ごぼう	さがき	7
しょうが	みじん	1.2
つきこんにやく	3cm	20
ごま(白)	切る	7
しょうゆ		5
砂糖		2.7
みりん		1
酒		2

### 豚肉のごままぶしの作り方

- 1 つきこんにやくを切り、下ゆでする。
- 2 にんじん・しょうが・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
- 3 ごまを切る。
- 4 調味料を煮立たせ、しょうが・豚肉・を入れてほぐし、つきこんにやく・ごぼう・にんじんを入れ、汁がなくなるまで炒りつける。
- 5 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10日(木)

横浜市立東汲沢小学校の給食

Fブロック



【献立名】

- ・麦ごはん
- ・牛乳
- ・豚肉と里芋のおろし煮
- ・みそ汁
- ・ごま塩



## みそ汁の作り方

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
ねぎ	小口	10	1 だしをとる。
こまつな	2cm	5	2 こまつなを切り、下ゆでをする。
小町ふ		1	3 ねぎを切る。
わかめ(生)	2cm	2	4 わかめを切る。
淡色辛みそ		6	5 小町ふを水でもどし、軽くしぼる。
赤色辛みそ		2	6 だし汁を煮立たせ、ねぎ・小町ふ・わかめ・みそを入れる。
削り節(薄)・水		120	7 こまつなを入れ、火を止める。