

横浜市立平沼小学校の給食



ごはん ぎゅうにゅう		
にくじゃが きゅうりのばいにくあえ		
だいずとじゃこのいりに		
●肉じゃが	しょうゆ	0.3
牛肉	みりん	0.3
じゃがいも	塩	0.05
たまねぎ		
にんじん	●だいずと	
つきこんにゃく	じゃこの炒り煮	
米油	だいず（水煮）	13
しょうゆ	ちりめんじゃこ	3
砂糖	ごま（白）	2
みりん	米油	0.2
塩	しょうゆ	0.7
水	砂糖	0.6
	酒	1
●きゅうりの梅肉あえ	水	0.8
きゅうり		
梅干し（ペースト）		1.5

※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

つきこんにゃく
を下ゆでします



じゃがいもの芽を
取り除きます



肉じゃが

- 1 つきこんにゃくを切り、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・牛肉を炒め、にんじん・じゃがいも・つきこんにゃく・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。

きゅうりの梅肉あえ

- 1 しょうゆ・みりんをひと煮立ちさせる。
- 2 きゅうりを切り、加熱処理する。
- 3 梅干し（ペースト）を調味料でのばす。
- 4 配食直前にきゅうりの水をきり、塩をふり、調味料であえる。

だいずとじゃこの炒り煮

- 1 だいずを別容器にあげる。
- 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）



だいずとじゃこの
炒り煮を作ります



きゅうりを
加熱処理します

※加熱処理とは・・・
湯の温度85℃以上で
30秒以上ゆでること



きゅうりの梅肉あえ
を作ります

肉じゃがを作ります





横浜市立平沼小学校の給食



夏野菜のカレーの作り方

(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	1.5cm角	25
たまねぎ	1.5cm角	40
かぼちゃ	1.5cm角	20
トマト	1.5cm角	15
なす	1cm半月	8
しょうが	みじん	0.2
にんにく	みじん	0.1
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		0.8
水		80



給食室をのぞいてみよう



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



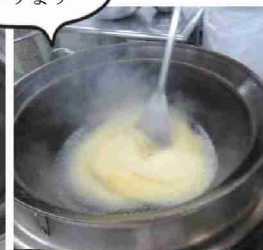
カレールーを作ります



切干しだいこんをゆでます



- 1 かぼちゃを下ゆでし、切る。
- 2 トマト・なす・たまねぎ・じゃがいも・にんにく・しょうがを切り、なすは水につける。
- 3 カレールーを作る。
- 4 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。
- 5 じゃがいもを入れ、さらに炒め、水を加えて煮込む。
- 6 煮えたら調味料・トマト・なすを入れる。
- 7 カレールー・かぼちゃを入れ、弱火でよく煮込む。



フードカッターで
ごまを切ります



ポークカレーを作ります



横浜市立平沼小学校の給食

2021年
7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



肉じゃが		
材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		30
じゃがいも	2 c m角	60
たまねぎ	くし	50
にんじん	乱	20
つきこんにやく	3 c m	30
米油		0.7
しょうゆ		5
砂糖		2
みりん		0.5
塩		0.1
水		5

きょうしつ
給食室をのぞいてみよう

野菜を切ります



じゃがいもの芽を取り除きます

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 つきこんにやくを切り、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・つきこんにやく、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。

つきこんにやくを下ゆでします



きゅうりを加熱処理します



※加熱処理とは・・・湯の温度85℃以上で30秒以上ゆでること。

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



きゅうりの梅肉あえを作ります



横浜市立平沼小学校の給食

2020年
9月



献立名 ごはん 牛乳 回鍋肉 卵とトマトのスープ アイスクリーム



回鍋肉		
材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		30
しょうゆ		0.5
酒		0.5
キャベツ	3 c m角	65
ねぎ	ななめ	10
ピーマン	1.5 c m角	7
赤ピーマン	1.5 c m角	5
しょうが	みじん	0.2
にんにく	みじん	0.1
米油		0.7
◆しょうゆ		3.5
◆砂糖		1
◆赤色辛みそ		2
◆酒		1
◆テンメンジャン		1
トウバンジャン		0.2
でんぷん		1
水		2

給食室の様子



野菜や豆腐を
切ります



こまつなを
下ゆでします



水溶きでんぷんを入れ、
回鍋肉を仕上げます



スープに卵を
入れます



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 キャベツを切り、下ゆでする。
- 2 ピーマン・赤ピーマン・ねぎ・
にんにく・しょうがを切る。
- 3 調味料を合わせておく。
- 4 釜に油を入れ、弱火でにんにく・
しょうがを炒め、トウバンジャンを炒める
- 5 豚肉を炒め、酒・しょうゆを
ふり入れる。
- 6 ねぎ・ピーマン・赤ピーマンを入れて
炒め、合わせ調味料を入れる。
- 7 キャベツを入れ、水溶きでんぷんを
入れる。

横浜市立平沼小学校の給食

2019年



はいがごはん 秋なすカレー ごま酢あえ プルーンはっこう乳



給食室の様子

秋なすカレー		
材料名	切り方	1人分(g)
豚肉(厚)		25
じゃがいも	1.5cm角	40
たまねぎ	1.5cm角	60
なす	小さめ乱	20
にんじん	1cmいちよう	10
しょうが	みじん	0.5
にんにく	みじん	0.3
米油		0.7
◆小麦粉		7
◆マーガリン		6
◆カレー粉		1
トマトケチャップ		2.5
中濃ソース		2
ウスターソース		0.5
しょうゆ		2
塩		1
水		70

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 なす・にんじん・たまねぎ・にんにく・しょうが・じゃがいもを切り、なすは水につける。
- 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、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・なすを入れる。
- 6 ルーを入れて弱火でよく煮込む。



横浜市立平沼小学校の給食



●献立名●

麦ごはん 牛乳 ちくわのてり煮 凍り豆腐のそぼろ煮 みそ汁



給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
ちくわ	1/6	34
しょうが	汁	0.2
しょうゆ		1.6
砂糖		1.3
みりん		0.5
酒		0.5
水		7

ちくわのてり煮の作り方

- 1 ちくわを1/3に切り、さらにななめに2つに切る。
- 2 しょうがをすり、汁にする。
- 3 しょうが汁・調味料・水を煮たさせちくわを煮含める。(一人2個)

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29日（金）

横浜市立平沼小学校



【献立名】

- はいがごはん
- 牛乳
- 親子煮
- みそ汁
- だいずとじゃこの炒り煮

