

横浜市立市場小学校の給食



ロールパン ぎゅうにゅう		
しおやきそば ちゅうかあえ		
アップルコンポート		
●塩焼きそば	ごま油	0.7
むし中華めん	しょうゆ	1
揚げ油（米油）	塩	0.75
豚肉	こしょう	0.03
いか（短冊）	●中華あえ	45
酒	きゅうり	0.6
むきえび	しょうゆ	0.6
酒	砂糖	0.7
キャベツ	酢	1.3
もやし	塩	0.2
にんじん	ごま油	0.1
ねぎ	ラー油	0.04
にら	●アップルコンポート	35
セロリ		
しょうが		
にんにく		

※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

野菜は流水で
3回洗います



にんにく、しょうが、
にんじんの皮をむきます



塩焼きそば

- 1 キャベツ・にら・セロリ・ねぎ・にんじん・にんにく・しょうがを切る。
- 2 いか・むきえびを解凍し、酒につける。
- 3 めんを油の温度180~200℃で揚げる。
- 4 釜にごま油を入れ、弱火でにんにく・しょうが・ねぎ・セロリを炒め、豚肉・にんじん・いかを入れさらに炒める。
- 5 むきえび・もやし・キャベツ・にらを炒め、調味する。
- 6 めんを入れる。

中華あえ

- 1 甘酢を作る。
- 2 きゅうりを切り、加熱処理する。
- 3 配食直前にきゅうりの水をきり、甘酢・ごま油・ラー油であえる。

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



中華めんを
揚げます



機械や包丁を使い、
野菜を切ります



中華あえを作ります



塩焼きそばを
作ります





横浜市立市場小学校の給食



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)
だいず(水煮)		37
豚肉(ひき)		20
たまねぎ	1cm角	35
トマト缶(カット)		30
にんじん	1cm角	12
パセリ	みじん	0.8
にんにく	みじん	0.2
マカロニ(シェル)		8
米油		0.7
小麦粉		1.5
トマトケチャップ		5
中濃ソース		2
しょうゆ		0.8
ワイン(赤)		1
塩		0.4
こしょう		0.02
チリパウダー		0.2
水		15

給食室をのぞいてみよう



- 1 だいずを別容器にあける。
- 2 トマト缶(カット)を汁ごと別容器にあける。
- 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 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、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。



横浜市立市場小学校の給食

2021年
5月



献立名

親子丼 (はいがごはん) 牛乳 みそ汁 甘夏みかん



親子丼の具

材料名	切り方	1人分(g)
鶏卵		35
鶏肉		20
凍り豆腐(細)		2
たまねぎ	うす	40
にんじん	5mmいちょう	10
糸みつば	2 c m	3
しょうゆ		3
砂糖		1.3
みりん		1
塩		0.3
削り節・水		5

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 だしをとる。
- 2 糸みつば・にんじん・たまねぎを切る。
- 3 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 4 鶏卵を割る。
- 5 だし汁と調味料を煮立て、鶏肉・にんじんを入れて煮る。
- 6 にんじんが煮えたら、たまねぎ・凍り豆腐を入れる。
- 7 鶏卵をといて流し入れ、静かにへらをいれる。
- 8 糸みつばを入れる。

きょうしつ 給食室をのぞいてみよう



野菜は流水で3回洗います



あまなつみかんを1/4に切ります



たまねぎ、にんじんの皮をむきます



機械や包丁を使い野菜を切ります



卵は1個ずつ異常がないか確認しながら割ります



みそ汁を作ります



削り節でだしをとります



親子丼の具を作ります



横浜市立市場小学校の給食



献立名

カレーピラフ（はいがごはん） 牛乳 野菜サラダ



カレーピラフの具		
材料名	切り方	1人分(g)
鶏肉		30
たまねぎ	みじん	60
にんじん	みじん	15
エリンギ	粗みじん	5
米油		0.5
トマトケチャップ		3
ウスターソース		1.5
塩		0.6
カレー粉		0.5
野菜サラダ		
材料名	切り方	1人分(g)
キャベツ	せん	50
きゅうり	2mm輪	10
◇砂糖		1
◇酢		1.5
◇塩		0.3
◇こしょう		0.01

給食室の様子



キャベツは機械で切ります



エリンギを切ります



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)

●カレーピラフの具の作り方

- 1 エリンギ・にんじん・たまねぎを切る。
- 2 油を熱し、1/3量のたまねぎを炒め、鶏肉を入れ炒める。
- 3 にんじん・残りのたまねぎ・エリンギを入れてさらに炒める。
- 4 調味料を入れて煮込む。

●野菜サラダの作り方

- 1 甘酢を作る。(◇の材料)
- 2 キャベツを切り、加熱処理する。
- 3 きゅうりを切り、加熱処理する。
- 4 配食直前にキャベツ・きゅうりの水をきり、甘酢であえる。

※加熱処理とは・・・湯の温度85℃以上で30秒以上ゆでること。



カレーピラフの具を作ります



きゅうり・キャベツを加熱処理します

横浜市立市場小学校の給食

2019年



●献立名●

ひじきごはん（はいがごはん） 牛乳 きびなごフライ けんちん汁



けんちん汁

材料名	切り方	1人分(g)
木綿豆腐	1cm角	20
油揚げ	短冊	5
だいこん	5mmいちよう	15
にんじん	3mmいちよう	10
ごぼう	ささがき	8
ねぎ	小口	8
こんにやく	短冊	10
ごま油		0.7
しょうゆ		4
塩		0.35
削り節・だし昆布・水		110

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 豆腐を切り、流水に通す。
- 3 油揚げを油抜きし、切る。
- 4 こんにやくを切り、下ゆでする。
- 5 ねぎ・だいこん・にんじん・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
- 6 ごま油を熱し、ごぼう・こんにやく・にんじん・だいこんを炒め、だし汁を入れる。
- 7 煮えたら調味し、豆腐・油揚げ・ねぎを入れる。



横浜市立市場小学校の給食



●献立名●

麦ごはん 牛乳 あじの塩焼き ごま酢あえ かきたま汁

給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
もやし		40
きゅうり	2mm輪	10
ごま(白)	切る	3
◆しょうゆ		3
◆砂糖		2
◆酢		3
◆塩		0.1

ごま酢あえの作り方

- 1 甘酢を作る。
- 2 ごまを炒って切りごまにする。
- 3 きゅうりを切り、加熱処理する。
- 4 もやしをゆでる。
- 5 配食直前に野菜の水を切り、甘酢・ごまを入れあえる。

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。



10月 5日 (月)

横浜市立市場小学校の給食 Aブロック



【献立名】

- 麦ごはん
- 牛乳
- 煮豚
- 切干しだいこんの煮物
- さつまい



煮豚の作り方

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
豚肉(厚)		60	1 にんにく・しょうがを切る。 2 水と調味料を煮立たせ、砂糖が溶けたら、にんにく・しょうがを入れ、豚肉を入れ、煮込む。
しょうが	みじん	0.7	
にんにく	みじん	0.2	
しょうゆ		3.6	
砂糖		1.3	
みりん		1.2	
酒		1.8	
水		6	

