

# 横浜市立市ヶ尾小学校の給食



はいがパン ぎゅうにゅう			
カレービーンズシチュー			
キャベツサラダ れいとうパインアップル			
●カレービーンズシチュー	●キャベツサラダ		
豚肉	20	キャベツ	40
だいず	17	砂糖	0.8
チーズ（角）	3	酢	1.3
じゃがいも	40	塩	0.3
たまねぎ	50	黒こしょう	0.01
にんじん	10	●冷凍パインアップル	40
にんにく	0.1		
米油	0.7		
小麦粉	2.5		
マーガリン	2.5		
カレー粉	0.7		
トマトケチャップ	1		
中濃ソース	2		
しょうゆ	1		
塩	0.55		
水	50		

※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

## カレービーンズシチュー

- 1 だいずをやわらかくゆでる。
- 2 にんじん・にんにく・たまねぎ・じゃがいもを切る。
- 3 カレールーを作る。
- 4 釜に油を入れ、弱火でにんにくを炒め、たまねぎを入れてよく炒め、豚肉と1/3量のカレー粉・少量の塩を入れて炒める。
- 5 にんじん・じゃがいもを入れ、さらに炒め、水を入れて煮る。
- 6 煮えたらだいずを入れ、調味する。
- 7 ルーを入れ、弱火でよく煮込む。
- 8 チーズを入れる。

## 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・黒こしょうであえる。



野菜は流水で3回洗います



カレービーンズシチューを作ります



スチームコンベクションオープンで大豆を加熱します

キャベツサラダを作ります



別鍋でアレルギー除去食を作ります



# 横浜市立市ヶ尾小学校の給食

献立名

麦ごはん  
牛乳  
肉そぼろ  
ごましょうゆあえ  
月見汁



## 月見汁の作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
しらたま(冷)		30
鶏肉(小角)		15
ねぎ	小口	10
こまつな	2cm	9
にんじん	せん	8
しょうゆ		0.5
酒		1
塩		0.75
削り節・だし昆布・水		120

- 1 削り節・昆布でだしをとる。
- 2 しらたまを別容器にあける。
- 3 こまつなを切り、下ゆでする。
- 4 ねぎ・にんじんを切る。
- 5 だし汁に鶏肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- 6 にんじんを入れ、煮えたら調味し、しらたま・ねぎを入れる。
- 7 こまつなを入れる。

給食室をのぞいてみよう



調味料を量っておきます



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

ごましょうゆあえを作ります



スチームコンベクションオープンでしらたまを解凍します



肉そぼろを作ります

月見汁を作ります



# 横浜市立市ヶ尾小学校の給食

2021年  
10月



献立名

ごはん 牛乳 ちくわのカレー揚げ 磯香あえ 沢煮椀



給食室をのそいでみよう



ごぼうを洗います

ちくわを解冻します



調味料を量っておきます

沢煮椀を作ります



ちくわに衣をまぶし油で揚げます



磯香あえを作ります



キャベツをゆでます



沢煮椀		
材料名	切り方	1人分(g)
豚肉(細)		10
ごぼう	ささがき	8
にんじん	せん	8
えのきたけ	3 c m	8
みずな	3 c m	5
しょうが		0.3
しょうゆ		1
塩		0.7
でんぶん		0.5
削り節・水		120

## 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 みずな・にんじん・えのきたけ・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
- 3 しょうがをすり、汁にする。
- 4 だし汁に豚肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- 5 ごぼう・にんじんを入れる。
- 6 煮えたらえのきたけを入れ調味し、水溶きでんぶんを入れる。
- 7 しょうが汁・みずなを入れる。



# 横浜市立市ヶ尾小学校の給食

献立名 黒パン 牛乳 さけのクリーム煮 ひじきサラダ 冷凍パイナップル



さけのクリーム煮		
材料名	切り方	1人分(g)
さけ(角)		25
ワイン(白)		1.5
じゃがいも	1.5cm角	40
たまねぎ	2cm角	40
こまつな	2cm	9
にんにく	みじん	0.1
米油		0.7
◆小麦粉		2.5
◆バター		2.5
牛乳		20
豆乳		20
脱脂粉乳		5
粉チーズ		2
塩		0.7
こしょう		0.02
水		40

給食室の様子



野菜を切ります



ホワイトルーを作ります



## 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)



- 1 こまつなを切り、ゆでる。
- 2 じゃがいも・にんにく・たまねぎを切る。
- 3 ホワイトルーを作る。
- 4 さけをゆで、ワインにつける。
- 5 釜に油を入れ、弱火でにんにくを炒め、たまねぎを入れてよく炒める。
- 6 じゃがいもを入れさらに炒め、水を加える。
- 7 材料が煮えたら調味する。
- 8 ルーを入れ、牛乳・溶いた脱脂粉乳・豆乳を入れ弱火で煮込む。
- 9 さけ・粉チーズを入れる。
- 10 こまつなを入れる。



ひじきサラダを作ります



さけのクリーム煮を作ります



クラスごとのワゴンにセットします



# 横浜市立市ヶ尾小学校の給食

2019年



●献立名●

はいがごはん 夏野菜のカレー 甘酢あえ プルーンはっこう乳



給食室の様子



夏野菜のカレー		
材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		20
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	20
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		1
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)

- 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 ルー・かぼちゃを入れ、弱火でよく煮込む。

# 横浜市立市ヶ尾小学校の給食



## ●献立名●

はいがごはん 牛乳 親子丼の具 みそ汁



給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
鶏卵		35
鶏肉		20
凍り豆腐(細)		5
たまねぎ	うす	40
にんじん	いちょう	10
糸みつば	2cm	3
しょうゆ		4
砂糖		1.4
みりん		1
塩		0.35
削り節・水		5

### 親子丼の具の作り方

- 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、軽くしぼる。
- 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。

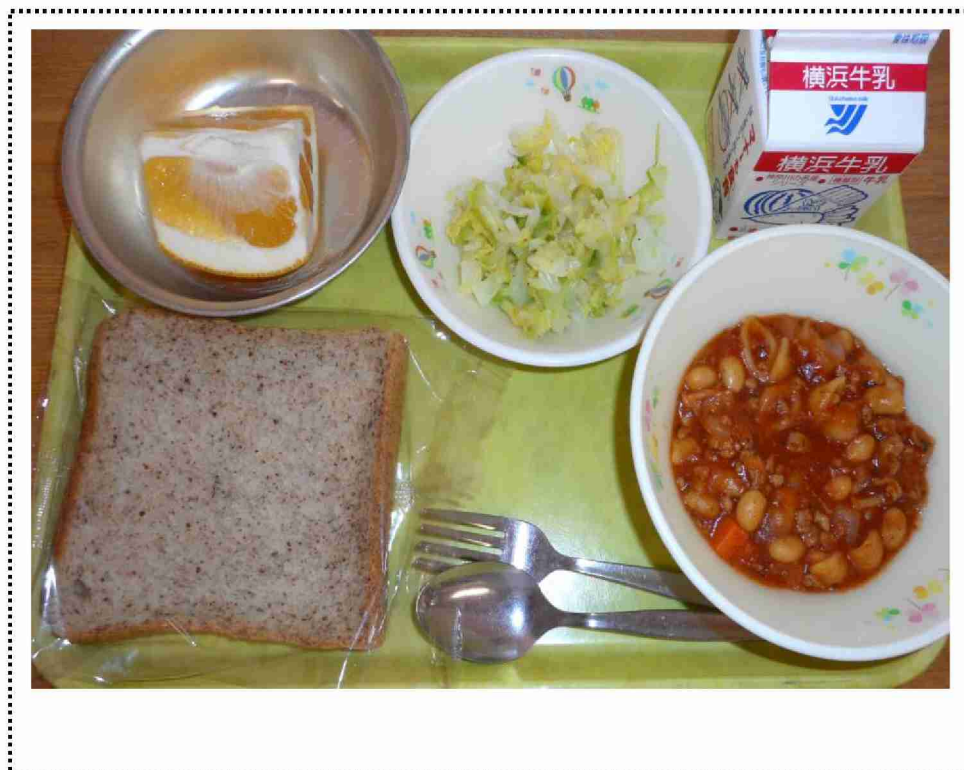
調理員さんが実際に行っている、給食の調理法を紹介しています。



4月27日(水)

横浜市立市ヶ尾小学校の給食

Dブロック



## 【献立名】

- はいがパン
- 牛乳
- チリコンカーン
- キャベツサラダ
- ばんかん

## キャベツサラダの作り方

給食の作り方です。参考にしてみてください

材 料	切り方	一人分 g	作り方
キャベツ	せん	45	1 甘酢を作る。(じゅうぶん冷ます) 2 キャベツを切り、加熱処理する。 (じゅうぶん水で冷やす) 3 盛り付け直前にキャベツの水をきり、甘酢・黒こしょうであえる。
上白糖		0.6	
穀物酢		1.3	
食塩		0.3	
黒こしょう		0.01	

