

横浜市立石川小学校の給食



しよくパン ぎゅうにゅう			
イタリアンペースト			
やさいのスープに みかん			
●イタリアンペースト	●野菜のスープ煮		
まぐろ油漬(7レク)	30	豚肉(厚)	10
まぐろ水煮(7レク)	10	じゃがいも	50
チーズ(角)	5	たまねぎ	35
たまねぎ	35	キャベツ	35
にんじん	5	ブロッコリー	10
トマト(缶)	5	にんじん	10
オリーブ油	0.5	しょうゆ	0.4
トマトケチャップ	2	塩	0.8
中濃ソース	0.4	黒こしょう	0.02
ワイン(赤)	0.5	チキンブイヨン	20
こしょう	0.03	水	40
		●みかん	1個

※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

じゃがいもの芽を取り除きます



たまねぎの皮をむきます



機械や包丁を使い、野菜を切ります



ブロッコリーをゆでます

イタリアンペースト

- 1 トマト缶(カット)を汁ごと別容器にあける。
- 2 まぐろ油漬をザルにあける。
- 3 まぐろ水煮をボールにあける。(汁も使用する)
- 4 たまねぎ・にんじんを切る。
- 5 釜にオリーブ油を熱し、たまねぎをよく炒め、にんじんを入れさらに炒める。
- 6 まぐろ油漬・水煮・カットトマトを入れ、調味し、よく煮込む。
- 7 チーズを入れる。

野菜のスープ煮

- 1 チキンブイオンを別容器にあける。
- 2 ブロッコリーを切り、ゆでる。
- 3 キャベツ・にんじん・たまねぎ・じゃがいもを切る。
- 4 水に豚肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- 5 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。
- 6 キャベツを入れ、煮えたら調味する。
- 7 ブロッコリーを入れる。

イタリアンペーストを作ります



野菜のスープ煮を作ります





横浜市立石川小学校の給食



ふくめ煮の作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
うずら卵 (缶)		18
鶏肉		15
□ いか (短冊)		10
□ 酒		1.5
凍り豆腐		5
さといも	乱	40
にんじん	1cmいちよう	20
こんにゃく	1.5cm角	25
しょうゆ		4.5
砂糖		2
みりん		1.5
酒		1
塩		0.3
削り節・水		30

給食室をのぞいてみよう



機械や包丁を使い、材料を切ります

- だしをとる。
- うずら卵缶をザルにあける。
- こんにゃくを切り、下ゆでする。
- にんじん・さといもを切り、さといもは下ゆでする。
- いかを解凍し、酒につける。
- 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- だし汁を煮立て、鶏肉・こんにゃく・にんじんを入れ、調味し、煮る。
- さといも・いか・凍り豆腐を入れる。
- うずら卵を入れて煮合める。



さといもを下ゆでします



のりのつくだ煮を作ります



ふくめ煮を作ります

キャベツをゆでます



おひたしを作ります

横浜市立石川小学校の給食

2021年
4月



献立名

はいがパン 牛乳 チリコンカーン キャベツサラダ ミックスフルーツ



チリコンカーン		
材料名	切り方	1人分(g)
豚肉(ひき)		20
だいず		17
たまねぎ	1 c m角	35
カットトマト(缶)		30
にんじん	1 c m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		0.6
こしょう		0.02
チリパウダー		0.2
水		15

給食室をのそいでみよう



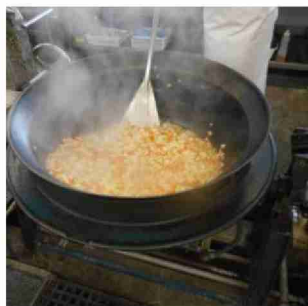
野菜は流水で
3回洗います



にんじん・たまねぎ
の皮をむきます



マカロニを
ゆでます



チリコンカーン
を作ります



キャベツをゆでます
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 だいずをやわらかくゆでる。
- 2 カットトマト(缶)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。



横浜市立石川小学校の給食

献立名 親子丼 (はいがごはん) 牛乳 みそ汁 かき



親子丼の具		
材料名	切り方	1人分(g)
鶏卵		30
鶏肉		20
凍り豆腐(細)		4
たまねぎ	うす	40
にんじん	3mmいちょう	12
しょうゆ		4.3
砂糖		1.5
みりん		0.6
塩		0.1
削り節・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 だしをとる。
- 2 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。

給食室の様子



たまねぎの皮をむきます



かきの皮をむき1/6に切ります

みそを溶いておきます



みそ汁を作ります



親子丼の具を作ります



横浜市立石川小学校の給食

2019年



●献立名●

食パン りんごジャム 牛乳 ホキフライ こぶきいも スコッチブロス

※ ラグビーワールドカップにちなみ、ラグビー発祥の国、イギリスの料理を取り入れました。



給食室の様子



スコッチブロス

材料名	切り方	1人分(g)
鶏肉		15
ワイン(白)		1
キャベツ	短冊	20
たまねぎ	1.5cm角	20
にんじん	1cm角	10
エリンギ	4つ割5mm	5
セロリ	うす	3
パセリ	みじん	0.4
にんにく	みじん	0.1
押し麦		5
米油		0.7
塩		1
こしょう		0.02
チキンブイヨン		7
水		95

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 キャベツ・たまねぎ・にんじん・エリンギ・セロリ・パセリ・にんにくを切る。
- 3 釜に油を入れ、弱火でにんにく・セロリを炒める。
- 4 鶏肉を入れ、ワインをふり入れながら炒め、たまねぎ・にんじんを入れてよく炒める。
- 5 水・チキンブイオンを入れて煮る。
- 6 エリンギ・キャベツ・押し麦を入れ、煮えたら調味する。
- 7 パセリを入れる。

横浜市立石川小学校の給食

11月 2018

●献立名●

麦ごはん 牛乳 ツナそぼろ みそ汁 大学いも



給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
さつまいも	乱	60
揚げ油(米油)		
ごま(黒)		0.5
◆しょうゆ		0.6
◆砂糖		6
◆水		6

大学いもの作り方

- 1 ごまを炒る。
- 2 さつまいもを切る。
- 3 たれを作る。
- 4 さつまいもを油の温度160℃で揚げる。
- 5 さつまいもが熱いうちに、たれをからめ、ごまをふる。



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

1月21日（木）

横浜市立石川小学校の給食

Gブロック



【献立名】

- ・麦ごはん
- ・牛乳
- ・肉じゃが
- ・おひたし
- ・だいずとじゃこの
炒り煮



肉じゃがの作り方

給食の作り方です。参考してみてくださいね。

材料	切り方	一人分 g	作り方
豚肉		30	1 しらたきを切り、下ゆでする。
じゃがいも	2cm角	65	2 にんじん・たまねぎ・じゃがいもを切る。
たまねぎ	くし	40	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・しらたき
にんじん	乱	20	残りのたまねぎを入れ、炒める。
しらたき	3cm	30	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こむ。
米油		0.7	
しょうゆ		6.5	
砂糖		2.3	
みりん		1.5	
塩		0.1	
水		5	