

横浜市立

石川小学校

12 December の給食

麦ごはん 牛乳  
チキンライスの具  
クリームスープ  
りんご

チキンライスの具		
材料	切り方	1人分 g
鶏肉		25
ワイン（白）		0.5
たまねぎ	みじん	50
にんじん	みじん	15
米油		0.7
トマトケチャップ		20
トマトピューレー		5
ウスターーソース		1.5
食塩		0.35
こしょう		0.01



※給食室での作り方を紹介しています。

## 作り方

- 1 にんじん・たまねぎを切る。
- 2 油を熱し、鶏肉を入れ、ワインをふり入れ炒める。
- 3 たまねぎ・にんじんを入れてよく炒め、調味し、よく煮込む。

野菜は流水で  
3回洗います青果業者が  
野菜・果物を  
納入しますりんごの皮をむき  
1/8に切れますクラスごとに  
牛乳を詰め替えますクリームスープ  
を作ります機械や包丁を使い  
野菜を切れますチキンライスの具  
を作りクラスごとの  
食缶に配食します

# 横浜市立石川小学校の給食

 **11月**



## しょくパン 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(フレーク)	30	豚肉(厚)	10
まぐろ水煮(フレーク)	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



ブロッコリーをゆでます

### イタリアンペースト

- トマト缶(カット)を汁ごと別容器にあける。
- まぐろ油漬をザルにあける。
- まぐろ水煮をボールにあける。(汁も使用する)
- たまねぎ・にんじんを切る。
- 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。
- まぐろ油漬・水煮・カットトマトを入れ、調味し、よく煮込む。
- チーズを入れる。

### 野菜のスープ煮

- チキンブイヨンを別容器にあける。
- ブロッコリーを切り、ゆでる。
- キャベツ・にんじん・たまねぎ・じゃがいもを切る。
- 水に豚肉を入れ、アグをとりながら煮る。
- チキンブイヨン・にんじん・たまねぎ・じゃがいもを入れて煮る。
- キャベツを入れ、煮えたら調味する。
- 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いちょう	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

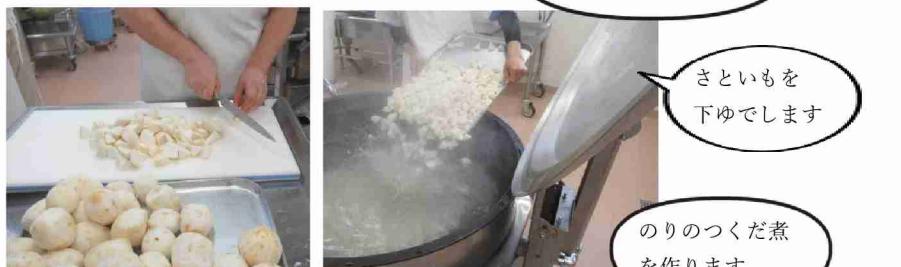
- だしをとる。
- うずら卵缶をザルにあける。
- こんにゃくを切り、下ゆです。
- にんじん・さといもを切り、さといもは下ゆです。
- いかを解凍し、酒につける。
- 凍り豆腐をもどし、しづぼる。
- だし汁を煮立て、鶏肉・こんにゃく・にんじんを入れ、調味し、煮る。
- さといも・いか・凍り豆腐を入れる。
- うずら卵を入れて煮含める。



## 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



さといもを下ゆでします

のりのつくだ煮を作ります



キャベツをゆでます

ふくめ煮を作ります



おひたしを作ります



# 横浜市立石川小学校の給食

2021年



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
だいす		17
たまねぎ	1cm角	35
カットトマト（缶）		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		0.6
こしょう		0.02
チリパウダー		0.2
水		15



## 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 だいす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、だいすを入れ、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。

チリコンカーンを作ります



# 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)



- だしをとる。
- にんじん・たまねぎを切る。
- 凍り豆腐をもどし、しづぶる。
- 鶏卵を割る。
- だし汁と調味料を煮立て、鶏肉・にんじんを入れて煮る。
- にんじんが煮えたら、たまねぎ・凍り豆腐を入れる。
- 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



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



●献立名● 食パン りんごジャム 牛乳 ホキフライ こふきいも 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 チキンブイヨ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・チキンブイヨンを入れて煮る。
- 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°C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
- ・だいすとじやこの  
炒り煮



肉じゃがの作り方

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		30	1 しらたきを切り、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・しらたき 残りのたまねぎを入れ、炒める。
じゃがいも	2cm角	65	
たまねぎ	くし	40	
にんじん	乱	20	
しらたき	3cm	30	
米油		0.7	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。
しょうゆ		6.5	
砂糖		2.3	
みりん		1.5	
塩		0.1	
水		5	