

いずみ野小学校

6月

の給食

- 麦ごはん
- 牛乳
- ひじきごはんの具
- きびなごフライ
- みそ汁



| ひじきごはんの具 | | |
|----------|-----|------|
| 材料 | 切り方 | 1人分g |
| 油揚げ | せん | 5 |
| 凍り豆腐（細） | | 3 |
| にんじん | せん | 12 |
| ひじき | | 2 |
| 炒りごま（白） | | 2 |
| 米油 | | 0.5 |
| しょうゆ | | 3.5 |
| 砂糖 | | 1.3 |
| みりん | | 0.5 |
| 削り節・水 | | 10 |

| 作り方 | ※給食室での作り方を紹介しています。 |
|-----|------------------------------------------------------|
| 1 | ひじきをもどし、水をきる。 |
| 2 | だしをとる。 |
| 3 | 油揚げを油抜きし、切る。 |
| 4 | にんじんを切る。 |
| 5 | 凍り豆腐をもどし、しぼる。 |
| 6 | ごまを切る。 |
| 7 | 油を熱し、ひじき・にんじんを炒め、だし汁・調味料・凍り豆腐・油揚げを入れ、煮含める。（汁が少し残る程度） |
| 8 | ごまを入れる。 |

煮干してだしを
とります



みそをだして
溶いておきます



きびなごフライ
を揚げます



みそ汁を作ります



ひじきごはんの
具を作ります



横浜市立いずみ野小学校の給食



はいがパン りゅうにゅう

チリコンカーン

アスパラガスのソテー

| | | |
|-----------|-------------|------|
| ●チリコンカーン | ワイン（赤） | 0.5 |
| だいず | 塩 | 0.6 |
| 豚肉（ひき） | こしょう | 0.02 |
| たまねぎ | チリパウダー | 0.2 |
| トマト（缶） | 水 | 15 |
| にんじん | ●アスパラガスのソテー | |
| にんにく | ベーコン | 2 |
| マカロニ（シェル） | アスパラガス | 20 |
| 米油 | スイートコーン | 15 |
| 小麦粉 | にんじん | 5 |
| トマトケチャップ | 米油 | 0.3 |
| 中濃ソース | 塩 | 0.15 |
| しょうゆ | こしょう | 0.01 |

※給食室での作り方を紹介しています。

チリコンカーン

- 1 だいずをやわらかくゆでる。
- 2 トマト缶（カット）を汁ごと別容器にあげる。
- 3 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、豚肉を炒める。
- 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て調味し、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。

アスパラガスのソテー

- 1 スイートコーン（ホール）をザルにあげる。
- 2 アスパラガスを切り、下ゆでする。
- 3 にんじんを切る。
- 4 油を熱し、ベーコンを入れ炒める。
- 5 にんじん・コーン・アスパラガスを入れて炒め、調味する。



給食室をのぞいてみよう

機械や包丁を使い
野菜を切ります



小麦粉を
から炒りします



カットトマト缶を
ボールに開けます



マカロニをゆでます



だいずを
ゆでます



アスパラガスの
ソテーを作ります



チリコンカーン
を作ります





横浜市立いずみ野小学校の給食

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 | 2cm角 | 65 |
| たまねぎ | くし | 50 |
| にんじん | 乱 | 15 |
| しらたき | 3cm | 20 |
| 米油 | | 0.7 |
| しょうゆ | | 5.5 |
| 砂糖 | | 2 |
| みりん | | 1 |
| 塩 | | 0.1 |
| 水 | | 5 |

給食室をのぞいてみよう

- 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。
- 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。



※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



横浜市立いずみ野小学校の給食

2021年
6月



献立名

はいがごはん 牛乳 ツナそぼろ ジャがいもの炒め物 豚汁



| じゃがいもの炒め物 | | |
|-----------|-------|--------|
| 材料名 | 切り方 | 1人分(g) |
| じゃがいも | せん | 40 |
| しらたき | 3 c m | 20 |
| 米油 | | 0.5 |
| しょうゆ | | 0.2 |
| 塩 | | 0.3 |
| こしょう | | 0.01 |

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 しらたきを切り、下ゆでする。
- 2 ジャがいもを切り、下ゆでする。
- 3 油を熱し、しらたきを炒め、じゃがいもを入れて炒め、調味料を入れる。

きゅうしやくしつ
給食室をのぞいてみよう



しょうがの皮をむきます



野菜は流水で
3回洗います



こまつなを下ゆでします

野菜裁断機を使い、
野菜を切ります



じゃがいもを下ゆでします



じゃがいもの炒め物
を作ります



豚汁を作ります

横浜市立いずみ野小学校の給食



献立名 豚角煮丼 (はいがごはん) 牛乳 ぶどう豆 みそ汁



豚角煮丼の具

| 材料名 | 切り方 | 1人分(g) |
|---------|-----|--------|
| 豚肉(角) | | 40 |
| うずら卵(缶) | | 18 |
| ねぎ | 小口 | 10 |
| こまつな | 2cm | 9 |
| しめじ | | 8 |
| にんにく | みじん | 0.1 |
| 米油 | | 0.7 |
| しょうゆ | | 5 |
| 砂糖 | | 2 |
| みりん | | 1 |
| 酒 | | 2 |
| 黒こしょう | | 0.02 |
| でんぷん | | 0.2 |
| 水 | | 3 |

給食室の様子



かつお節から
だしをとります



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 うずら卵缶をザルにあける。
- 2 こまつなを切り、ゆでる。
- 3 しめじをほぐし、ねぎ・にんにくを切る
- 4 釜に油を入れ、弱火でにんにく・ねぎを炒め、豚肉を炒める。
- 5 調味料・水を入れて煮る。
- 6 しめじを入れる。
- 7 うずら卵を入れ、煮含める。
- 8 水溶きでんぷん・こまつなを入れる。



豆腐や野菜を
切ります



こまつなを
ゆでます
温度を確認します



回転釜で、みそ汁、
豚角煮丼の具を
作ります



だいずをやわらかく
なるまでゆでます



出来上がりの
温度を測ります



横浜市立いずみ野小学校の給食

2019年



●献立名●

ごはん 牛乳 豚肉とだいこんの煮物 おひたし 納豆



給食室の様子

| 豚肉とだいこんの煮物 | | |
|------------|-----------|--------|
| 材料名 | 切り方 | 1人分(g) |
| 豚肉 | | 25 |
| じゃがいも | 1.5cm角 | 30 |
| だいこん | 1.5cmいちょう | 70 |
| にんじん | 5mmいちょう | 10 |
| しょうが | みじん | 0.7 |
| こんにゃく | 1.5cm角 | 25 |
| 米油 | | 0.7 |
| しょうゆ | | 7 |
| 砂糖 | | 1.3 |
| みりん | | 1.1 |
| 塩 | | 0.1 |
| 削り節・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 だしをとる。
- 2 こんにゃくを切り、下ゆでする。
- 3 だいこん・じゃがいも・にんじん・しょうがを切り、だいこんは下ゆでする。
- 4 釜に油を入れ、弱火でしょうがを炒め、豚肉・こんにゃく・にんじん・じゃがいもを炒め、調味する。
- 5 だし汁を入れ、だいこんを入れ煮含める。



横浜市立いずみ野小学校の給食



●献立名●

はいがごはん 牛乳 豚肉とだいこんの煮物 磯香あえ だいずとじゃこの炒り煮



給食室の様子



| 材料名 | 切り方 | 1人分(g) |
|-------|-----------|--------|
| 豚肉 | | 25 |
| じゃがいも | 1.5cm角 | 30 |
| だいこん | 1.5cmいちょう | 70 |
| にんじん | 5mmいちょう | 10 |
| しょうが | みじん | 0.7 |
| こんにゃく | 1.5cm角 | 25 |
| 米油 | | 0.7 |
| しょうゆ | | 7 |
| 砂糖 | | 1.3 |
| みりん | | 1.1 |
| 食塩 | | 0.1 |
| 削り節・水 | | 15 |

豚肉とだいこんの煮物の作り方

- 1 だしをとる。
- 2 こんにゃくを切り、下ゆでする。
- 3 にんじん・だいこん・しょうが・じゃがいもを切り、だいこんは下ゆでする。
- 4 釜に油を入れ、弱火でしょうがを炒め、豚肉を入れ炒める。
- 5 こんにゃく・にんじん・じゃがいもの順に炒め、調味する。
- 6 だし汁を入れ、だいこんを入れて煮含める。



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22日（金）

横浜市立いずみ野小学校の給食 Eブロック



【献立名】

- ごはん
- 牛乳
- とんカツ
- ボイルドキャベツ
- みそ汁



とんカツの作り方

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(切身) | | 50 | 1 豚肉に下味をつける。 |
| 塩 | | 0.3 | 2 鶏卵を割る。 |
| こしょう | | 0.02 | 3 豚肉に小麦粉・とき卵・パン粉をつける。 |
| 小麦粉 | | 6 | 4 油の温度 170～180℃で揚げる。 |
| 鶏卵 | | 12 | 5 中濃ソースとウスターソースをまぜ、 |
| 水 | | 5 | ソースを作る。 |
| パン粉 | | 13 | |
| 米油 | | 5 | |
| 中濃ソース | | 3 | |
| ウスターソース | | 3 | |