

# 横浜市立いずみ野小学校の給食



はいがパン ぎゅうにゅう		
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。



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



## 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  
あける。
- 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  
あける。
- 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。



小麦粉を  
から炒りします



マカロニをゆでます



カットトマト缶を  
ボールに開けます



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

- 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。

### 給食室をのぞいてみよう



たまねぎ・にんじんの皮をむきます



じゃがいもの芽を取り除きます



機械や包丁を使い、材料を切ります



ちりめんじゃこを熱湯に通します



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



きゅうりの梅肉あえを作ります



だいずとじゃこの炒り煮を作ります

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

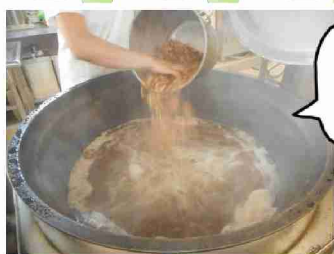


献立名 豚角煮丼 (はいがごはん) 牛乳 ぶどう豆 みそ汁



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	