

横浜市立上川井小学校の給食



むぎごはん ぎゅうにゅう			
にくじゃが	からしじょうゆあえ		
だいずとじゃこのいりに			
●肉じゃが	●からしじょうゆあえ		
豚肉	もやし	40	
じゃがいも	こまつな	9	
たまねぎ	しょうゆ	1.5	
にんじん	からし	0.04	
しらたき	塩	0.1	
米油	0.7	●だいずと	
しょうゆ	5.3	じゃこの炒り煮	
砂糖	2.1	だいず（水煮）	13
みりん	1	ちりめんじゃこ	3
酒	1.5	ごま（白）	2
塩	0.1	米油	0.2
水	5	しょうゆ	1.3
		砂糖	0.7
		酒	1
		水	0.8

※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



野菜は流水で
3回洗います



ごはんは学校の
炊飯器で炊いて
います



肉じゃが

- 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。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。

からしじょうゆあえ

- 1 こまつなを切り、ゆでる。
- 2 もやしをゆでる。
- 3 からしじょうゆを作る。
- 4 配食直前に野菜の水をきり、塩をふり、からしじょうゆであえる。

だいずとじゃこの炒り煮

- 1 だいずを別容器にあける。
- 2 ちりめんじゃこを熱湯に通し、弱火でから炒りする。
- 3 油を熱し、だいずを炒め、調味料・水を入れる。
- 4 調味料が煮ついたら、ちりめんじゃこを入れ、混ぜ合わせる。
- 5 ごまを入れる。（やわらかめに仕上げる）



だいずとじゃこの
炒り煮を作ります



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





横浜市立上川井小学校の給食



生揚げのそぼろ煮の作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
生揚げ	2 c m角	60
しょうゆ		4
砂糖		3
水		10
豚肉 (ひき)		15
じゃがいも	2 c m角	45
たまねぎ	1. 5 c m角	50
にんじん	5 mmいちよう	15
こまつな	2 c m	7
しょうが	みじん	0.3
米油		0.7
しょうゆ		4
みりん		1
でんぷん		1.2
削り節・水		20

- だしをとる。
- 生揚げを油抜きして切り、別煮する。
- こまつなを切り、ゆでる。
- にんじん・たまねぎ・じゃがいも・しょうがを切る。
- 釜に油を入れ、弱火でしょうがを炒め、ひき肉・にんじん・たまねぎ・じゃがいもを炒める。
- だし汁を入れて調味し、煮る。
- 煮えたら水溶きでんぷんを入れ、生揚げを入れる。
- こまつなを入れる。



給食室をのぞいてみよう



ごはんは学校の炊飯器で炊いています



横浜市立上川井小学校の給食



2021年



献立名

ごはん 牛乳 生揚げとだいこんのみそ炒め 茎わかめスープ



生揚げとだいこんのみそ炒め		
材料名	切り方	1人分(g)
生揚げ	1.5cm角	60
しょうゆ		2
砂糖		1.5
水		10
豚肉		20
しょうゆ		0.2
酒		1
だいこん	1cmちょう	40
たまねぎ	1.5cm角	20
チンゲンサイ	2cm	8
しょうが	みじん	1
米油		0.7
しょうゆ		1.5
赤色辛みそ		3.5
トウバンジャン		0.2
でんぶん		0.5
水		5

給食室をのぞいてみよう

だいこんの皮をむきます



だいこんを切り、下ゆでします



調味料を量っておきます



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 生揚げを油抜きして切り、別煮する。
- 2 チンゲンサイ・だいこん・たまねぎ・しょうがを切り、だいこんは下ゆでする。
- 3 釜に油を入れ、弱火でしょうがを炒め、トウバンジャンを入れる。
- 4 豚肉を炒め、酒・しょうゆをふり入れる。
- 5 たまねぎを入れてよく炒め、だいこんを入れ、水を入れて調味する。
- 6 チンゲンサイ・水溶きでんぶんを入れ、生揚げを入れる。

生揚げを別煮します



茎わかめスープを作ります



生揚げとだいこんのみそ炒めを作ります



回転釜でご飯を炊きます



横浜市立上川井小学校の給食

2020年



献立名 麦ごはん 牛乳 豚肉とだいこんの煮物 煮びたし 納豆



豚肉と大根の煮物		
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		5.5
砂糖		1
みりん		1
塩		0.1
削り節・水		15



給食室の様子

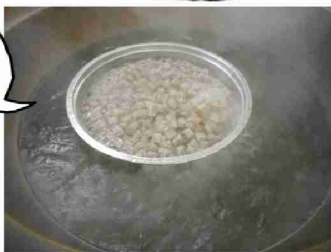


この日はくさいと
だいこんは地元の
農家から仕入れています

しょうがの皮
をむきます



こんにゃくを
下ゆでします



回転釜で
ごはんを炊きます

煮びたしを
作ります



豚肉とだいこんの煮物
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 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。

横浜市立上川井小学校の給食

2019年



●献立名●

ごはん 牛乳 ハンバーグ和風ソース きんぴら みそ汁



きんぴら

材料名	切り方	1人分(g)
ごぼう	ささがき	25
にんじん	せん	15
つきこんにゃく	3cm	15
ごま(白)		2
ごま油		0.5
しょうゆ		2.7
砂糖		1.3
酒		0.5
七味唐辛子		0.01
水		3

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 つきこんにゃくを切り、下ゆでする。
- 2 にんじん・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
- 3 ごま油を熱し、ごぼう・つきこんにゃく・にんじんを炒める。
- 4 水を入れて、火が通ったら調味する。
- 5 ごま・七味唐辛子を入れる。

給食室の様子



横浜市立上川井小学校の給食



●献立名●

チーズパン 牛乳 あさりとトマトのスパゲティ フレンチサラダ 冷凍パイナップル



給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
スパゲティ		35
◇あさり		15
◇ワイン(白)		1
鶏肉		10
たまねぎ	うす	45
カットマト(缶)		30
にんにく	みじん	0.5
オリーブ油		0.7
トマトケチャップ		7
塩		1
黒こしょう		0.02
バジル(乾)		0.02
輪とうがらし		0.01

あさりとトマトのスパゲティの作り方

- 1 カットマト(缶)を汁ごと別容器にあげる。
- 2 たまねぎ・にんにくを切る。
- 3 あさを解凍し、ワインにつける。
- 4 釜にオリーブ油を入れ、弱火で輪とうがらし・にんにくを炒め・鶏肉・たまねぎを炒める。
- 5 カットマトを入れる。
- 6 調味し、あさりを入れる。
- 7 スパゲティをかためにゆでる。
- 8 スパゲティ・バジルを入れる。

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。



10月4日(火)

横浜市立上川井小学校の給食 Dブロック



【献立名】

- 丸パン
- 牛乳
- きのこと
スパゲティ
- わかめサラダ
- 黒みつかん

きのこスパゲティの作り方

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
スパゲティ		35	1 ほうれんそうを切り、ゆでる。
鶏肉	こま	20	2 えのきたけを切り、しめじはほぐす。
ワイン(白)		1	3 たまねぎ・にんにくを切る。
たまねぎ	うす	35	4 釜にオリーブ油を入れ、弱火でんに
ほうれんそう	2cm	10	にくを炒め、たまねぎを炒め、鶏肉を
しめじ	ほぐす	10	炒めながら塩・ワインをふり入れる。
えのきたけ	2cm	8	5 火が通ったら、しめじ・えのきたけを
にんにく	みじん	0.2	入れ、調味する。
オリーブ油		0.7	6 スパゲティをかためにゆでる。
しょうゆ		2	7 スパゲティを入れる。
食塩		0.9	8 ほうれんそうを入れる。
黒こしょう		0.03	