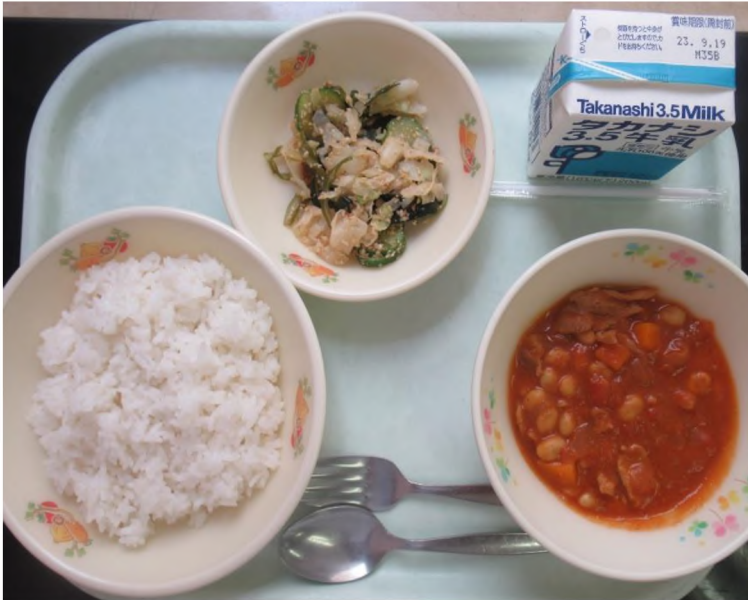


# 横浜市立上山小学校の給食



ごはん ぎゅうにゅう		
チリコンカーン		
かいそうサラダ		
●チリコンカーン	チリパウダー	0.25
豚肉	水	15
だいず（水煮）		
たまねぎ	●海藻サラダ	
トマト（缶）	キャベツ	30
にんじん	きゅうり	10
にんにく	海藻ミックス	0.5
米油	ごま（白）	2
小麦粉	しょうゆ	1.6
トマトケチャップ	砂糖	0.8
中濃ソース	酢	1.6
しょうゆ	塩	0.1
ワイン（赤）	ごま油	0.4
塩		
こしょう		0.03

※給食室での作り方を紹介しています。

## チリコンカーン

- 1 だいずを別容器にあける。
- 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 小麦粉を色づくまでから炒りする。
- 5 釜に油を入れ、弱火でにんにくを炒め、豚肉を炒める。
- 6 たまねぎ・にんじんを入れ、よく炒め、水を加えて煮る。
- 7 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。
- 8 小麦粉をふり入れ、弱火で煮込み、ワイン・チリパウダーを入れる。

## 海藻サラダ

- 1 甘酢を作る。
- 2 海藻ミックスを加熱処理する。
- 3 ごまを炒って切りごまにする。
- 4 キャベツ・きゅうりを切り、加熱処理する。
- 5 配食直前に野菜・海藻ミックスの水をきり、甘酢・ごま・ごま油を入れ、あえる。



給食室をのぞいてみよう

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



海藻ミックスを水に漬けてもどします



チリコンカーンを作ります



小麦粉から炒りします





# 横浜市立上山小学校の給食



## いわしのかば焼きの作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
いわし		40
でんぶん		2
米粉		1
揚げ油 (米油)		4
しょうが		0.6
しょうゆ		3.3
砂糖		3
みりん		1
でんぶん		0.3
水		10

- 1 しょうがをすり、汁にする。
- 2 たれを作る。
- 3 いわしにでんぶん・米粉をまぶし、油の温度160～170℃で揚げる。
- 4 いわしが熱いうちにたれをからめる。  
(1人2枚)

## 給食室をのぞいてみよう



調味料を量っておきます



いわしのかば焼きを作ります



ごまじょうゆあえを作ります



みそ汁を作ります



# 横浜市立上山小学校の給食

2021年  
12月



献立名

チーズパン 牛乳 魚フライ 野菜のスープ煮



野菜のスープ煮		
材料名	切り方	1人分(g)
ベーコン		3
じゃがいも	2cm角	40
たまねぎ	せん	30
キャベツ	短冊	15
にんじん	厚いちょう	15
いんげん豆(手亡)		6
パセリ	みじん	0.3
にんにく	みじん	0.2
米油		0.5
塩		0.8
黒こしょう		0.02
チキンブイヨン		15
水		70

給食室をのそいでみよう



じゃがいもの皮を機械でむき、芽を手作業で取り除きます



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 いんげん豆をかためにゆでる。
- 2 チキンブイヨンを別容器にあける。
- 3 キャベツ・にんじん・たまねぎ・にんにく・じゃがいも・パセリを切る。
- 4 釜に油を入れ、弱火でにんにく・ベーコン・たまねぎを炒める。
- 5 水・チキンブイヨン・にんじん・じゃがいもを入れ、煮る。
- 6 煮えたらキャベツ・調味料を入れ、煮込む。
- 7 いんげん豆・パセリを入れる。



白いんげん豆をゆでます



野菜のスープ煮を作ります



パセリをみじん切りにします



魚フライを揚げます



# 横浜市立上山小学校の給食

2021年



献立名 ぶどうパン 牛乳 さけのクリーム煮 ホットマリネ



さけのクリーム煮		
材料名	切り方	1人分(g)
さけ(角)		30
ワイン(白)		1
塩		0.1
じゃがいも	1.5cm角	40
たまねぎ	うす	40
ブロッコリー		10
にんにく	みじん	0.1
米油		0.7
小麦粉		2.5
バター		2.5
牛乳		20
豆乳		30
脱脂粉乳		4
粉チーズ		2
塩		0.7
こしょう		0.02
水		30

## 給食室の様子



野菜は流水で3回洗います



鮭を下ゆでします



ホワイトルーを作ります



アレルギー除去食を小鍋で作ります



さけのクリーム煮を作ります



ホットマリネを作ります



## 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 ブロッコリーを切り、ゆでる。
- 2 じゃがいも・たまねぎ・にんにくを切る。
- 3 ホワイトルーを作る。
- 4 さけを下ゆでし、塩・ワインにつける。
- 5 釜に油を入れ、弱火でにんにくを炒め、たまねぎを入れてよく炒める。
- 6 じゃがいもを入れさらに炒め、水を加える。
- 7 材料が煮えたら調味する。
- 8 ルーを入れ、牛乳・溶いた脱脂粉乳・豆乳を入れ弱火で煮込む。
- 9 さけ・粉チーズを入れる。
- 10 ブロッコリーを入れる。

# 横浜市立上山小学校の給食

2019年



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	いちょう	12
しょうゆ		4.3
砂糖		1.5
みりん		0.6
塩		0.3
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



# 横浜市立上山小学校の給食



## ●献立名●

ごはん 牛乳 肉じゃが おひたし



給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		30
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	30
米油		0.7
しょうゆ		6.5
砂糖		2.5
みりん		1.2
酒		1.5
塩		0.1
水		5

### 肉じゃがの作り方

- 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。

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。



6月18日(木)

横浜市立上山小学校



## 【献立名】

- 黒パン
- 牛乳
- マカロニの  
クリーム煮
- アスパラガスの  
ソテー
- メロン

