

横浜市立川井小学校の給食



ロールパン ぎゅうにゅう

かわりごもくまめ

くきわかめスープ ばんかん

●変わり五目豆		●茎わかめスープ	
だいず	16	もやし	20
豚肉	15	にんじん	10
凍り豆腐	3	ねぎ	10
じゃがいも	45	茎わかめ	5
揚げ油（米油）		しょうゆ	1
にんじん	10	酒	1
ピーマン	5	塩	0.6
こんにゃく	15	こしょう	0.01
米油	0.5	ごま油	0.3
しょうゆ	5	チキンブイヨン	20
砂糖	2	水	95
みりん	1	●晩柑	
水	25		1/6個

※給食室での作り方を紹介しています。

変わり五目豆

- 1 だいずをやわらかくゆでる。
- 2 こんにゃくを切り、下ゆでする。
- 3 ピーマンを切り、ゆでる。
- 4 にんじんを切る。
- 5 じゃがいもを切り、油の温度160°Cで揚げる。
- 6 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 7 油を熱し、豚肉を炒め、にんじん・こんにゃくを入れて炒める。
- 8 調味料・水を入れ、にんじんが煮えたら、凍り豆腐・だいずを入れて煮る。
- 9 材料に味がしみたら、じゃがいもを入れる。
- 10 ピーマンを入れる。

茎わかめスープ

- 1 チキンブイオンを別容器にあける。
- 2 ねぎ・にんじんを切る。
- 3 くきわかめを洗い、切る。
- 4 水・チキンブイオン・にんじんを入れ煮る。
- 5 もやしを入れ、煮えたら調味する。
- 6 くきわかめ・ねぎを入れる。
- 7 ごま油を入れる。



給食室をのぞいてみよう

晩柑を1/6に切ります



じゃがいもの芽を取り除きます



だいずをゆでます



茎わかめスープを作ります

じゃがいもを揚げます

変わり五目豆を作ります





横浜市立川井小学校の給食

献立名

食パン
牛乳
チリコンカーン
野菜ソテー
みかん



チリコンカーンの作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
豚肉(ひき)		25
だいず		17
たまねぎ	1cm角	50
カットトマト(缶)		30
にんじん	1cm角	15
にんにく	みじん	0.3
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		1.1
ワイン(赤)		0.5
塩		0.6
こしょう		0.02
チリパウダー		0.2
水		12

給食室をのぞいてみよう



にんじんの皮をむきます



機械や包丁を使い、野菜を切ります



野菜ソテーを作ります



だいずをゆめます



キャベツを下ゆでします



- 1 だいず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 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。



マカロニをゆめます



チリコンカーンを作ります



横浜市立川井小学校の給食



2021年



献立名

ロールパン 牛乳 変わり五目豆 わかめスープ ラフランスゼリー



変わり五目豆		
材料名	切り方	1人分(g)
だいず		17
豚肉		15
凍り豆腐		3
じゃがいも	1. 5 c m角	45
揚げ油(米油)		
にんじん	1 c m角	15
ピーマン	1 c m角	5
こんにやく	1 c m角	20
米油		0.5
しょうゆ		6
砂糖		2
みりん		1
水		25

給食室をのぞいてみよう



だいずをゆでます

じゃがいもの皮を機械でむきます



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 だいずをやわらかくゆでる。
- 2 こんにやくを切り、下ゆでする。
- 3 にんじん・ピーマンを切り、ピーマンはゆでる。
- 4 じゃがいもを切り、油の温度160℃で揚げる。
- 5 凍り豆腐をもどし、軽くしぼる。
- 6 油を熱し、豚肉を炒め、にんじん・こんにやくを入れて炒め、調味料・水を入れ、にんじんが煮えたら凍り豆腐・だいずを入れて煮る。
- 7 材料に味がしみたら、じゃがいもを入れる。
- 8 ピーマンを入れる。



肉に骨などが入っていないか検品しています



削り節でだしをとります



変わり五目豆を作ります



じゃがいもを揚げます



わかめスープを作ります




横浜市立川井小学校の給食

2020年

11月



献立名 はいがごはん 牛乳 ビビンバ (肉・野菜) AZUMA風だいこんスープ

 AZUMA風だいこんスープは、平成30年度はま菜ちゃん料理コンクール入賞作品です



AZUMA風だいこんスープ		
材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		15
しょうゆ		0.5
じゃがいも	7mmいちょう	20
だいこん	7mmいちょう	20
キャベツ	短冊	10
ねぎ	小口	7
にんにく	みじん	0.2
ごま (白)		1
ごま油		0.3
しょうゆ		1
酒		1
塩		0.8
こしょう		0.02
チキンブイヨン		10
水		110

給食室の様子



野菜を流水で
3回洗います



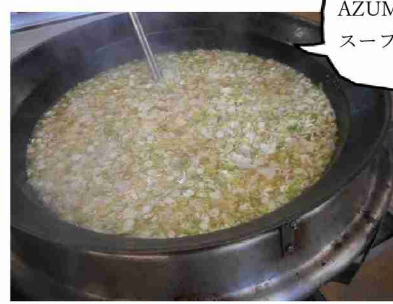
調味料を
量っておきます



野菜を切ります



ビビンバの牛肉
を炒めます



AZUMA風だいこん
スープを作ります

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 チキンブイオンを別容器にあける。
- 2 キャベツ・ねぎ・だいこん・にんにく・じゃがいもを切る。
- 3 釜にごま油を熱し、にんにくを弱火で炒める。
- 4 豚肉を炒め、しょうゆをふり入れる。
- 5 水・チキンブイオンを入れ、だいこんを入れて煮る。
- 6 じゃがいも・キャベツを入れて煮る。
- 7 材料が煮えたら調味し、ねぎ・ごまを入れる。

横浜市立川井小学校の給食

2019年



ごはん 牛乳 白身魚の野菜あんかけ スーラータン



スーラータン		
材料名	切り方	1人分(g)
鶏卵		20
豚肉		5
もやし		30
たまねぎ	うす	20
にんじん	せん	10
はるさめ	3cm	1
しょうゆ		3
酢		2
塩		0.6
こしょう		0.02
ラー油		0.05
でんぷん		0.8
チキンブイヨン		20
水		90

給食室の様子



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 にんじん・たまねぎを切る。
- 3 はるさめをもどし、切る。
- 4 鶏卵を割る。
- 5 水・チキンブイヨン・豚肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- 6 にんじん・たまねぎ・もやしを入れる。
- 7 野菜が煮えたら調味し、水溶きでんぷんを入れる。
- 8 鶏卵をといて流し入れる。
- 9 はるさめを入れ、酢・ラー油を入れる。



横浜市立川井小学校の給食

●献立名●

麦ごはん 牛乳 肉じゃが からししょうゆあえ 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)
だいず		6
ちりめんじゃこ		3
ごま(白)		2
米油		0.2
しょうゆ		0.8
砂糖		0.7
酒		1
水		0.8

だいずとじゃこの炒り煮の作り方

- 1 だいずをやわらかくゆでる。
- 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 調味料が煮つまったら、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)

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。



11月7日(月)

横浜市立川井小学校の給食

Dブロック



【献立名】

- ごはん
- 牛乳
- 酢豚
- わかめスープ

酢豚の作り方

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	厚切り	40	1 ピーマンを切り、ゆでる。
でんぷん		4	2 にんじんを切り、下ゆでする。
揚げ油			3 たまねぎ・にんにく・しょうがを切る。
じゃがいも	2cm角	30	4 じゃがいもを切り、油の温度160℃で揚げる。
揚げ油			5 豚肉にでんぷんをまぶし、油の温度160～170℃で揚げる。
たまねぎ	1.5cm角	30	6 釜に油を入れ、弱火でにんにく・しょうがを炒め、たまねぎを炒め、水を入れて調味し、にんじん・水溶きでんぷんを入れる。
にんじん	小さめ乱	15	7 煮立ったら、揚げた豚肉・じゃがいもを入れる。
ピーマン	1cm角	8	8 ピーマンを入れる。
しょうが	みじん	1	
にんにく	みじん	0.1	
米油		0.7	
トマトケチャップ		2	
しょうゆ		6	
砂糖		2.5	
酢		2	
酒		1	
でんぷん		1	
水		12	