

# 横浜市立川島小学校の給食



あげパン ぎゅうにゅう		●野菜のスープ煮	
やさいのスープに			
みかん			
●あげパン		豚肉（厚）	20
コッペパン	87	じゃがいも	50
揚げ油（米油）		キャベツ	40
きな粉	3	たまねぎ	35
グラニュー糖	3	にんじん	20
砂糖	2	パセリ	0.4
塩	0.01	塩	0.9
		黒こしょう	0.02
		チキンブイヨン	10
		水	55
		●みかん	1個

※給食室での作り方を紹介しています。

## あげパン

- 1 パンを、油の温度180℃で揚げる。
- 2 きな粉・グラニュー糖・砂糖・塩を混ぜ、パンが熱いうちにまぶす。

## 野菜のスープ煮

- 1 チキンブイオンを別容器にあける。
- 2 キャベツ・にんじん・たまねぎ・じゃがいも・パセリを切る。
- 3 水に豚肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- 4 チキンブイオン・にんじん・たまねぎ・じゃがいもを入れて煮る。
- 5 煮えたらキャベツ・調味料を入れ、煮込む。
- 6 パセリを入れる。



給食室をのぞいてみよう



あげパンを作ります

野菜のスープ煮を作ります







# 横浜市立川島小学校の給食



## はくさいとツナのカレーの作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
まぐろ油漬(フレーク)		30
じゃがいも	1. 5cm角	40
たまねぎ	2cm角	50
はくさい	短冊	30
にんじん	8mmいちょう	10
しょうが	みじん	0.5
にんにく	みじん	0.3
米油		0.7
小麦粉		7
マーガリン		7
カレー粉		1
トマトケチャップ		2
中濃ソース		2
しょうゆ		2.5
塩		0.8
水		75

### 給食室をのぞいてみよう



野菜裁断機で  
たまねぎを切ります



じゃがいもの芽を  
取り除きます



カレールーを作ります



はくさいとツナのカレー  
を作ります



ごま酢あえを作り、  
クラスごとの食缶に秤で  
量って配食します

- 1 まぐろ油漬をザルにあける。
- 2 はくさいを葉ともとに分けて切る。
- 3 にんじん・たまねぎ・じゃがいも・にんにく・しょうがを切る。
- 4 カレールーを作る。
- 5 釜に油を入れ、弱火でにんにく・しょうがを炒め、たまねぎを入れてよく炒め、1/3量のカレー粉・少量の塩を加えて炒める。
- 6 にんじん・じゃがいも・はくさいのもとを入れ、さらに炒め、水を加えて煮込む。
- 7 煮えたら調味する。
- 8 ルーを入れて弱火でよく煮込む。
- 9 はくさいの葉・まぐろ油漬を入れる。



# 横浜市立川島小学校の給食

2021年  
5月



献立名

麦ごはん 牛乳 肉そぼろ 卵そぼろ さつき汁



## さつき汁

材料名	切り方	1人分(g)
木綿豆腐	1 c m角	25
たまねぎ	うす	20
さやえんどう	ななめ	5
にんじん	3 mmちょう	7
わかめ(生)	2 c m	2
淡色辛みそ		7.5
削り節・水		115

## 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 豆腐を切り、流水に通す。
- 3 さやえんどうを切り、下ゆでする。
- 4 にんじん・たまねぎを切る。
- 5 わかめを切る。
- 6 だし汁ににんじん・たまねぎを入れる。
- 7 煮えたら豆腐・みそ・わかめを入れる。
- 8 さやえんどうを入れる。

きょうしつ  
給食室をのぞいてみよう



さやえんどうの  
すじを取ります



卵そぼろを  
作ります

削り節で  
だしをとります

肉そぼろを  
作ります



豆腐を切ります



みそ汁を作ります  
クラスごとの食缶に  
量って配食します





# 横浜市立川島小学校の給食

2020年



献立名 麦ごはん 牛乳 親子煮 だいずとじゃこの炒り煮



給食室の様子

親子煮		
材料名	切り方	1人分(g)
鶏卵		30
鶏肉		15
凍り豆腐		3
じゃがいも	1cm ちょう	35
たまねぎ	うす	50
にんじん	3mm ちょう	12
こまつな	2cm	9
米油		0.7
しょうゆ		5
砂糖		1.5
みりん		1
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 こまつなを切り、ゆでる。
- 3 にんじん・たまねぎ・じゃがいもを切る。
- 4 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 5 鶏卵を割る。
- 6 油を熱し、鶏肉・にんじんを炒める。
- 7 じゃがいもを炒める。
- 8 だし汁・調味料を入れ、たまねぎ・凍り豆腐を入れて煮る。
- 9 鶏卵をといて流し入れ、静かにへらをいれる。
- 10 こまつなを入れる。



じゃがいもの芽を取り、いちよう切りにします



野菜を切ります



卵を1つずつ確認しながら割ります



だいずとじゃこの炒り煮を作ります



といた卵を流し入れます



クラスごとの食缶に秤で量って配食します

# 横浜市立川島小学校の給食



麦ごはん 牛乳 牛肉のごままぶし  
はま菜ちゃんたっぷり野菜の豆にゅうみそスープ

はま菜ちゃん料理コンクール入賞作品



給食室の様子



はま菜ちゃんたっぷり野菜の豆にゅうみそスープ		
材料名	切り方	1人分(g)
◆小麦粉		8
◆水		8
豚肉		10
油揚げ	短冊	3
さつまいも	5mmいちよう	10
キャベツ	短冊	15
だいこん	5mmいちよう	10
たまねぎ	うす	8
にんじん	3mmいちよう	8
にら	2cm	3
豆乳		20
淡色辛みそ		8
削り節・水		110

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 油揚げを油抜きし、切る。
- 3 キャベツ・にら・たまねぎ・にんじん・だいこん・さつまいもを切り、さつまいもは水につける。
- 4 だし汁に豚肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- 5 小麦粉・水を混ぜ合わせ、練る。
- 6 だいこん、にんじんを入れる。
- 7 5で練った小麦粉(すいとん)をつみ入れ、たまねぎ・さつまいもを入れる。
- 8 キャベツ・油揚げを入れ、煮えたら豆乳、みそを入れる。
- 9 にらを入れる。

※ この料理のキャベツ・だいこんは、JA横浜の協力により、市内の小学校全校で横浜市内産を使っています。



# 横浜市立川島小学校の給食



## ●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)
豚肉		30
じゃがいも	2cm角	65
たまねぎ	くし	50
にんじん	乱	20
しらたき	3cm	30
米油		0.7
しょうゆ		6.5
砂糖		2.8
みりん		1
塩		0.15
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。



5月11日(水)

横浜市立川島小学校の給食

Cブロック



## 【献立名】

- ・ロールパン
- ・牛乳
- ・塩焼きそば
- ・中華あえ

## 塩焼きそばの作り方

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
むし中華めん		45	1 キャベツ・にら・セロリー・ねぎ・にんじん・にんにく・しょうがを切る。 2 いかを解凍し、酒につける。 3 めんを油の温度180~200℃で揚げる。 4 釜にごま油を入れ、弱火でにんにく・しょうが・ねぎ・セロリーを炒め、豚肉・にんじん・いか・もやし・キャベツ・にらをよく炒め、調味する。 5 めんを入れて混ぜる。
揚げ油(米油)			
豚肉		20	
いか		15	
酒		1	
キャベツ	短冊	50	
もやし		35	
にんじん	せん	15	
ねぎ	ななめ	15	
にら	2cm	8	
セロリー	うす	5	
しょうが	みじん	0.5	
にんにく	みじん	0.3	
ごま油		0.7	
しょうゆ		1	
塩		0.9	
こしょう		0.03	