

横浜市立川和小学校の給食



ソフトフランスパン ぎゅうにゅう		サーモンフライ こふきいも	
ミネストローネ		●サーモンフライ	
サーモンフライ	60	ミネストローネ	
揚げ油(米油)		ベーコン	2
中濃ソース	1.2	たまねぎ	25
ウスターソース	1.2	トマト(缶)	20
		キャベツ	20
		にんじん	10
●こふきいも		エリンギ	5
じゃがいも	60	いんげん豆(手亡)	8
塩	0.27	にんにく	0.2
こしょう	0.01	オリーブ油	0.5
		しょうゆ	0.3
		塩	0.8
		黒こしょう	0.02
		チキンブイヨン	20
		水	80

※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



たまねぎの皮をむきます



じゃがいもの芽を取り除きます



こふきいもを作ります



サーモンフライを揚げます



こふきいも

- 1 じゃがいもを切り、下ゆでする。
(蒸してもよい)
- 2 釜に入れ、火をつけ、調味する。

ミネストローネ

- 1 いんげん豆をかためにゆでる。
- 2 トマト缶(カット)を汁ごと別容器にあける。
- 3 チキンブイオンを別容器にあける。
- 4 エリンギ・キャベツ・にんじん・たまねぎ・にんにくを切る。
- 5 釜にオリーブ油を入れ、弱火でにんにくを炒め、ベーコンを炒める。
- 6 たまねぎ・にんじん・エリンギを炒め、水・チキンブイオン・カットトマトを入れ煮込む。
- 7 煮えたらキャベツを入れ調味し、いんげん豆を入れる。



ミネストローネを作ります





横浜市立川和小学校の給食

献立名

丸パン

牛乳

あじフライ

こふきいも

クリームスープ



クリームスープの作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		10
たまねぎ	うす	30
にんじん	3mmいちょう	15
こまつな	2cm	9
牛乳		20
豆乳		20
脱脂粉乳		2
塩		0.7
こしょう		0.02
チキンブイヨン		15
水		45

給食室をのぞいてみよう

- 1 チキンブイオンを別容器にあける。
- 2 こまつなを切り、下ゆです。
- 3 にんじん・たまねぎを切る。
- 4 水に豚肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- 5 チキンブイオン・にんじん・たまねぎを入れ、煮えたら調味する。
- 6 牛乳・といた脱脂粉乳・豆乳を入れる。
- 7 こまつなを入れる。



じゃがいもの芽を取り除きます



たまねぎ・にんじんの皮をむきます

じゃがいもを下ゆでします



クリームスープを作ります



こふきいもを作ります



あじフライを揚げます



横浜市立川和小学校の給食

2021年
10月



献立名

中華丼 (麦ごはん) 牛乳 中華あえ



中華丼の具

材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		20
うずら卵缶		20
「むきえび		15
「酒		2
「いか (短冊)		10
「酒		1
キャベツ	短冊	40
たまねぎ	うす	35
にんじん	短冊	10
チンゲンサイ	2 c m	8
しょうが	みじん	0.6
米油		0.7
しょうゆ		2
砂糖		0.4
塩		0.6
こしょう		0.02
ごま油		0.2
でんぷん		3
水		20

きゅうしゅくしつ
給食室をのぞいてみよう



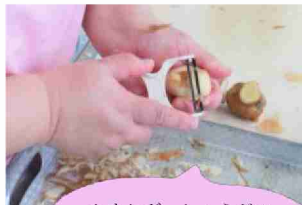
野菜は流水で
3回洗います



たまねぎ・しょうがの
皮をむきます



調味料を
量っておきます



もやしをゆでます

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げる。
- 2 キャベツ・チンゲンサイ・にんじん
たまねぎ・しょうがを切る。
- 3 むきえび・いかを解凍し、酒につける。
- 4 釜に油を入れ、弱火でしょうがを炒め
豚肉を炒める。にんじん・たまねぎの
順に炒め、キャベツを加え、炒める。
- 5 えび・いかを入れ、火が通ったら
水を入れ、うずら卵・調味料・
チンゲンサイを入れる。
- 6 水溶きでんぷんを入れる。
- 7 ごま油を入れる。

中華あえを
作ります



中華丼の具を
作ります





横浜市立川和小学校の給食

献立名 麦ごはん 牛乳 豚肉とだいこんの煮物 ごま酢あえ 納豆



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	2 c m角	40
だいこん	2 c mいちょう	70
にんじん	1 c mいちょう	15
しょうが	みじん	0.7
こんにゃく	1. 5 c m角	20
米油		0.7
しょうゆ		6
砂糖		1.5
みりん		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 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。

給食室の様子



にんじん・だいこんの皮をむきます



野菜を切ります



じゃがいもの芽を取り除きます



調味料は量っておきます



削り干しだいこんをゆでます



豚肉を炒めます



ごま酢あえを作ります



横浜市立川和小学校の給食



●献立名●

はいがごはん 牛乳 麻婆豆腐 だいこんの中華炒め



給食室の様子



麻婆豆腐

材料名	切り方	1人分(g)
木綿豆腐	1cm角	120
豚肉(ひき)		20
ねぎ	小口	20
にんじん	みじん	20
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		4
砂糖		1
淡色辛みそ		2
赤色辛みそ		3
テンメンジャン		1
トウバンジャン		0.3
ごま油		0.3
でんぷん		2
水		20

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 豆腐を切り、流水に通す。
- 2 ねぎ・にんじん・にんにく・しょうがを切る。
- 3 釜に油を入れ、弱火でにんにく・しょうがを炒め、トウバンジャン・ねぎを炒める。
- 4 ひき肉・にんじんを炒める。
- 5 水・調味料を入れて煮立ったら、豆腐を入れ、煮込む。
- 6 水溶きでんぷんを入れる。
- 7 ごま油を入れる。

横浜市立川和小学校の給食

●献立名●

はいがごはん ベイスターズ^{せいせいりょう}青星寮カレー ごま酢あえ プルーンはっこう乳



給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
豚肉(厚)		40
たまねぎ	うす	70
にんじん	乱	25
しょうが	みじん	0.2
にんにく	みじん	0.1
米油		0.7
◆小麦粉		8
◆マーガリン		7
◆カレー粉		1.1
トマトケチャップ		1.5
中濃ソース		2
ウスターソース		2
しょうゆ		0.5
砂糖		0.2
ワイン(赤)		2
塩		1
クミン(パウダー)		0.3
チキンブイヨン		10
水		80

ベイスターズ青星寮カレーの作り方

- 1 チキンブイヨンを別容器にあける。
- 2 たまねぎ・にんじん・にんにく・しょうがを切る。
- 3 カレールーを作る。
- 4 釜に油を入れ、たまねぎをあめ色になるまで炒める。
- 5 釜に油を入れ、弱火でしょうが・にんにくを炒め、豚肉と1/3量のカレー粉・少量の塩を加えて炒める。
- 6 にんじんを入れ、さらに炒め、水・チキンブイヨン・炒めたたまねぎを入れて煮込む。
- 7 煮えたら調味料を入れる。
- 8 ルーを入れて弱火で煮込む。

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。



9月30日(金)

横浜市立川和小学校の給食

Dブロック



【献立名】

- ・はいが食パン
- ・牛乳
- ・チリコンカーン
- ・野菜サラダ
- ・チーズ

チリコンカーンの作り方

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	小間	25	1 だいたいをやわらかくゆでる。
だいず		16	2 トマト缶を汁ごと容器にあける。
たまねぎ	1cm角	35	3 ピーマンを切り、ゆでる。
トマト缶(カット)		30	4 にんじん・たまねぎ・にんにくを切る。
にんじん	1cm角	12	5 マカロニをかためにゆでる。
ピーマン	1cm角	5	6 小麦粉を色づくまでから炒りする。
にんにく	みじん	0.1	7 釜に油を入れ、弱火でにんにくを炒め、豚肉を炒める。
マカロニ(シェル)		8	8 たまねぎ・にんじんを入れ、よく炒め、水を加えて煮る。
米油		0.7	9 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。
小麦粉		1.5	10 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。
トマトケチャップ		5	11 ピーマンを入れ、火を止める。
中濃ソース		2	
しょうゆ		1	
ワイン(赤)		0.5	
塩		0.6	
こしょう		0.02	