

川和東小学校

April 4月 の給食

ごはん
牛乳
肉じゃが
からしじょうゆあえ



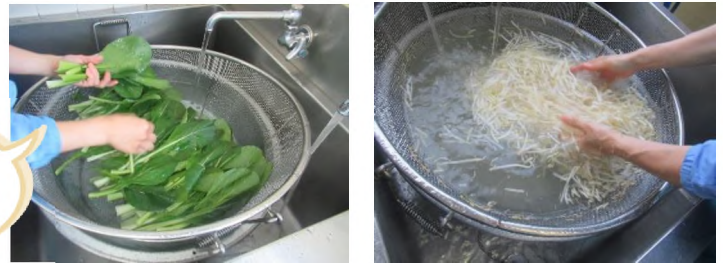
肉じゃが		
材料	切り方	1人分 g
豚肉		35
じゃがいも	2cm角	65
たまねぎ	くし	55
にんじん	乱	15
しらたき	3cm	30
米油		0.7
しょうゆ		5.5
砂糖		2.5
みりん		1
酒		1.5
食塩		0.1
水		5

作り方 ※給食室での作り方を紹介しています。

- 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。



野菜は流水で3回洗います



こまつな・もやしをゆでて、流水で冷めます



肉じゃがを作ります



からしじょうゆあえを作ります



横浜市立川和東小学校の給食



むぎごはん ぎゅうにゅう

ツナそぼろ

ぶたじる

●ツナそぼろ		●豚汁	
まぐろ油漬（フーク）	45	木綿豆腐	20
まぐろ水煮（フーク）	10	豚肉	10
にんじん	15	じゃがいも	20
しょうが	0.5	だいこん	10
しょうゆ	1.5	にんじん	8
砂糖	1.3	ねぎ	6
みりん	0.3	こまつな	6
酒	1	ごぼう	5
		こんにゃく	10
		淡色辛みそ	6.5
		赤色辛みそ	2
		削り節・水	110

※給食室での作り方を紹介しています。

ツナそぼろ

- 1 まぐろ油漬をザルにあける。
- 2 まぐろ水煮をボールにあける。
(汁も使用する)
- 3 にんじん・しょうがを切る。
- 4 調味料・しょうが・にんじんを入れ火にかける。煮立ったら、まぐろ水煮・油漬を入れ、汁がなくなるまで炒りつける。

豚汁

- 1 だしをとる。
- 2 豆腐を切り、流水に通す。
- 3 こんにゃくを切り、下ゆでする。
- 4 こまつなを切り、下ゆでする。
- 5 ねぎ・にんじん・だいこん・じゃがいも・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
- 6 だし汁に豚肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- 7 ごぼう・だいこん・にんじん・じゃがいも・こんにゃくを入れ煮る。
- 8 煮えたら豆腐・みそ・ねぎを入れる。
- 9 こまつなを入れる。



給食室をのぞいてみよう

機械や包丁を使い、材料を切ります



削り節でだしをとります



ツナそぼろを作ります



豚汁を作ります

クラスごとの食缶に秤で量って配食します





横浜市立川和東小学校の給食



肉じゃがの作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		25
じゃがいも	2cm角	65
たまねぎ	くし	55
にんじん	乱	15
しらたき	3cm	30
米油		0.7
しょうゆ		5.5
砂糖		2.5
みりん		1
酒		1.5
塩		0.1
水		5

給食室をのぞいてみよう

- 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。



じゃがいも70kgの芽を取り除きます



たまねぎ57kgの皮をむきます



キャベツをゆで、流水で冷めます



おひたしを作ります



肉じゃがを作ります



横浜市立川和東小学校の給食



2021年



献立名

ごはん 牛乳 さばのみそ煮 ごまじょうゆあえ すまし汁



すまし汁		
材料名	切り方	1人分(g)
うずら卵(缶)		18
ねぎ	小口	10
こまつな	2 c m	9
えのきたけ	2 c m	5
しょうゆ		0.5
塩		0.8
削り節・だし昆布・水		120

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 削り節・昆布でだしをとる。
- 2 うずら卵缶をザルにあける。
- 3 こまつなを切り、下ゆでする。
- 4 えのきたけ・ねぎを切る。
- 5 だし汁に、えのきたけを入れる。
- 6 うずら卵を入れ、煮えたら調味する。
- 7 ねぎを入れる。
- 8 こまつなを入れる。

給食室をのぞいてみよう



野菜は流水で3回洗います



昆布・削り節でだしをとります



さばのみそ煮を作ります



キャベツを下ゆでします



すまし汁を作ります



ごまじょうゆあえを作ります



横浜市立川和東小学校の給食



献立名 はいが食パン 牛乳 チリコンカーン わかめサラダ グレープゼリー



チリコンカーン		
材料名	切り方	1人分(g)
豚肉(ひき)		20
だいず		17
たまねぎ	1.5cm角	50
カットトマト(缶)		35
にんじん	1cm角	15
パセリ	みじん	0.3
にんにく	みじん	0.1
マカロニ(シェル)		10
米油		0.7
小麦粉		2
トマトケチャップ		3
中濃ソース		2.5
しょうゆ		1
ワイン(赤)		1.5
塩		0.5
こしょう		0.02
チリパウダー		0.25
水		10

給食室の様子



だいずをゆでます



材料を切ります



小麦粉をから炒りします



マカロニをゆでます

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 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 パセリ・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、ひき肉を炒める。
- 7 たまねぎ・にんじんを入れ、よく炒め水を加えて煮る。
- 8 煮えたらカットトマトを入れ調味し、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。
- 10 パセリを入れる。



チリコンカーンを作ります

横浜市立川和東小学校の給食

2019年



●献立名●

麦ごはん 牛乳 回鍋肉 中華スープ いちごゼリー



給食室の様子



回鍋肉

材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		30
しょうゆ		0.5
酒		0.5
キャベツ	3cm角	65
ねぎ	ななめ	10
ピーマン	1.5cm角	7
赤ピーマン	1.5cm角	5
しょうが	みじん	0.2
にんにく	みじん	0.1
米油		0.7
◆しょうゆ		4
◆砂糖		1.1
◆赤色辛みそ		2
◆酒		1
◆テンメンジャン		1
トウバンジャン		0.2
でんぷん		1
水		2

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 キャベツを切り、下ゆでする。
- 2 ピーマン・赤ピーマン・ねぎ・にんにく・しょうがを切る。
- 3 ◆の調味料を合わせておく。
- 4 釜に油を入れ、弱火でにんにく・しょうがを炒め、トウバンジャンを炒める。
- 5 豚肉を炒め、酒・しょうゆをふり入れる。
- 6 ねぎ・ピーマン・赤ピーマンを入れて炒め、合わせ調味料を入れる。
- 7 キャベツを入れ、水溶きでんぷんを入れる。

横浜市立川和東小学校の給食



●献立名●

ごはん 牛乳 五目ずしの具 鶏肉の甘辛煮 すまし汁



回転釜で五目ずしの具を作っているところ

材料名	切り方	1人分(g)
油揚げ	せん	8
凍り豆腐(細)		1
にんじん	せん	10
さやいんげん	ななめ	3
かんぴょう	1cm	3
炒りごま(白)	切る	2
しょうゆ		3
砂糖		2.2
酢		2
みりん		1
塩		0.3
水		10

五目ずしの具の作り方

- 1 かんぴょうをもどし、切る。
- 2 油揚げを油抜きし、切る。
- 3 さやいんげんを切り、ゆでる。
- 4 にんじんを切る。
- 5 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 6 ごまを切る。
- 7 酢を除く調味料と水を煮立たせ、にんじん・かんぴょう・油揚げ・凍り豆腐を入れて煮る。(汁が少し残る程度)
- 8 酢・さやいんげん・ごまを入れる。

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3日(月)

横浜市立川和東小学校の給食 Dブロック



【献立名】

- はいがごはん
- 牛乳
- ツナそぼろ
- ひじきの炒め煮
- 豚汁

ひじきの炒め煮の作り方

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
凍り豆腐(角)		3	1 ひじきをもどし、水を切る。 2 だしをとる。 3 にんじんを切る。 4 凍り豆腐をもどし、しぼる。 5 油を熱し、ひじき・にんじんを炒め、だし汁・調味料・凍り豆腐を入れ煮含める。
にんじん	せん	10	
ひじき		2	
米白絞油		0.5	
しょうゆ		2.5	
砂糖		1	
みりん		0.8	
酒		0.5	
削り節(薄)		0.2	
水		10	