

麦ごはん 牛乳 肉じゃが からしじょうゆあえ だいずとじゃこの炒り煮



| 肉じゃが | | |
|-------|---------|-------|
| 材料名 | 切り方 | 1人分 g |
| 豚肉 | | 25 |
| じゃがいも | 2 c m 角 | 65 |
| たまねぎ | くし | 55 |
| にんじん | 乱 | 15 |
| しらたき | 3 c m | 15 |
| 米油 | | 0.7 |
| しょうゆ | | 5.3 |
| 砂糖 | | 2 |
| みりん | | 1 |
| 酒 | | 1.5 |
| 食塩 | | 0.1 |
| 水 | | 5 |

（給食室での作り方を紹介します）

- 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。



じゃがいもの芽を取り除きます



肉に骨などが入っていないか、検品しています



野菜は流水で3回洗います



からしじょうゆあえを作ります



こまつなをゆでます



だいずとじゃこの炒り煮を作ります

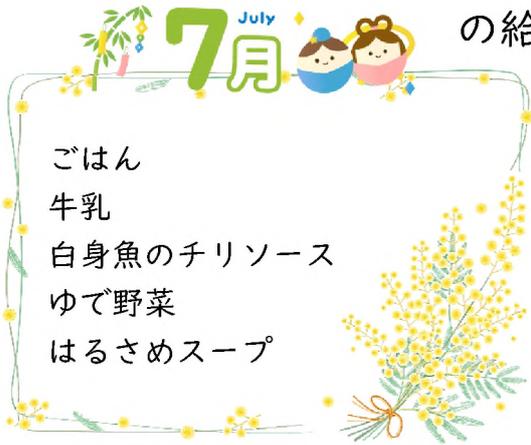


肉じゃがを作ります



小田小学校

の給食

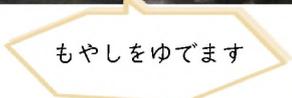
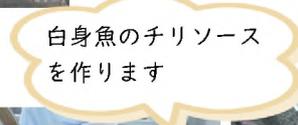


- ごはん
- 牛乳
- 白身魚のチリソース
- ゆで野菜
- はるさめスープ



| 白身魚のチリソース | | |
|-----------|-----|-------|
| 材料 | 切り方 | 1人分 g |
| メルルーサ（角） | | 40 |
| 凍り豆腐 | | 6 |
| でんぷん | | 5 |
| 揚げ油（米油） | | |
| ねぎ | 小口 | 10 |
| にんにく | みじん | 0.4 |
| しょうが | みじん | 0.4 |
| 米油 | | 0.4 |
| トマトケチャップ | | 7 |
| しょうゆ | | 1.3 |
| 砂糖 | | 0.35 |
| 食塩 | | 0.05 |
| トウバンジャン | | 0.1 |
| 水 | | 15 |

- 作り方** ※給食室での作り方を紹介しています。
- 1 ねぎ・にんにく・しょうがを切る。
 - 2 凍り豆腐をもどし、しぼる。
 - 3 凍り豆腐・メルルーサにでんぷんをまぶし、油の温度170～180℃で揚げる。
 - 4 釜に油を入れ、にんにく・しょうがを弱火で炒め、トウバンジャン・ねぎを炒め、調味料と水を入れて煮る。
 - 5 メルルーサ・凍り豆腐を入れる。



横浜市立小田小学校の給食



| ロールパン ぎゅうにゅう しおやきそば ちゅうかあえ アップルコンポート | | |
|--|------------|------|
| ●塩焼きそば | ごま油 | 0.7 |
| むし中華めん | しょうゆ | 1 |
| 揚げ油（米油） | 塩 | 0.75 |
| 豚肉 | こしょう | 0.03 |
| いか（短冊） | ●中華あえ | 45 |
| 酒 | きゅうり | 0.6 |
| むきえび | しょうゆ | 0.6 |
| 酒 | 砂糖 | 0.7 |
| キャベツ | 酢 | 1.3 |
| もやし | 塩 | 0.2 |
| にんじん | ごま油 | 0.1 |
| ねぎ | ラー油 | 0.04 |
| にら | ●アップルコンポート | 35 |
| セロリ | | |
| しょうが | | |
| にんにく | | |

※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

野菜は流水で
3回洗います



クラスごとに
牛乳を詰め替えます



フードカッターで
セロリをみじん
切りにします



肉に骨などが入っ
ていないか、検品して
います



中華めんを
揚げます



中華あえを
作ります

きゅうりを
加熱処理します

※加熱処理とは・・・
湯の温度85℃以上で
30秒以上ゆでること



塩焼きそば
を作ります





横浜市立小田小学校の給食



チキンカレーの作り方

(給食室での作り方です)

| 材料名 | 切り方 | 1人分(g) |
|-----------|---------|--------|
| 鶏肉 | | 25 |
| じゃがいも | 1.5cm角 | 50 |
| たまねぎ | 1.5cm角 | 60 |
| にんじん | 7mmいちょう | 20 |
| カットトマト(缶) | | 10 |
| 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 |
| 調理用マーガリン | | 7 |
| カレー粉 | | 1 |
| トマトケチャップ | | 2 |
| 中濃ソース | | 2 |
| ウスターソース | | 0.5 |
| しょうゆ | | 2.5 |
| 塩 | | 0.8 |
| 水 | | 65 |

給食室をのぞいてみよう



カレールーを作ります



- 1 カットトマト缶を開缶する。
- 2 にんじん・たまねぎ・にんにく・しょうが・じゃがいもを切る。
- 3 カレールーを作る。
- 4 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、鶏肉と1/3量のカレー粉・少量の塩を加えて炒める。
- 5 にんじん・じゃがいもを入れ、さらに炒め、水を加えて煮込む。
- 6 煮えたら、調味料・カットトマトを入れる。
- 7 ルーを入れて弱火でよく煮込む。



チキンカレーを作ります



横浜市立小田小学校の給食

2021年
7月



献立名

丸パン 牛乳 カレービーンズシチュー ひじきサラダ フローズンヨーグルト



給食室をのぞいてみよう



じゃがいもの芽を取り除きます



だいずをゆめます



ひじきサラダを作ります



ミキサーでドレッシングを作り、クラスごとに配食します



カレービーンズシチューを作ります



| カレービーンズシチュー | | |
|-------------|----------|--------|
| 材料名 | 切り方 | 1人分(g) |
| だいず | | 17 |
| 豚肉 | | 15 |
| チーズ(角) | | 3 |
| じゃがいも | 1.5 c m角 | 45 |
| たまねぎ | 1.5 c m角 | 40 |
| にんじん | 1 c m角 | 15 |
| にんにく | みじん | 0.1 |
| 米油 | | 0.7 |
| ◆小麦粉 | | 2.5 |
| ◆マーガリン | | 2.5 |
| ◆カレー粉 | | 0.7 |
| トマトケチャップ | | 1 |
| 中濃ソース | | 2 |
| しょうゆ | | 1 |
| 塩 | | 0.6 |
| 水 | | 50 |

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 にんじん・たまねぎ・にんにく・じゃがいもを切る。
- 3 カレールーを作る。
- 4 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、豚肉と1/3量のカレー粉・少量の塩を入れて炒める。
- 5 にんじん・じゃがいもを入れ、さらに炒め、水を入れて煮る。
- 6 煮えたらだいずを入れ、調味する。
- 7 カレールーを入れ、弱火でよく煮込む。
- 8 チーズを入れる。

横浜市立小田小学校の給食

2020年



献立名 ロールパン 牛乳 塩焼きそば いちごゼリー



給食室の様子

| 塩焼きそば | | |
|----------|-----|--------|
| 材料名 | 切り方 | 1人分(g) |
| むし中華めん | | 45 |
| 揚げ油 (米油) | | |
| 豚肉 | | 15 |
| いか (短冊) | | 20 |
| 酒 | | 2 |
| キャベツ | 短冊 | 50 |
| もやし | | 40 |
| にんじん | せん | 15 |
| ねぎ | ななめ | 15 |
| にら | 2cm | 8 |
| セロリ | 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 | | 0.8 |
| こしょう | | 0.03 |



野菜を切っています



めんを油で揚げます



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 キャベツ・にら・セロリ・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°C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 めんを入れる。

肉・野菜を炒め、揚げためんを入れて仕上げます



横浜市立小田小学校の給食

2019年



●献立名●

はいがパン 牛乳 チリコンカーン わかめサラダ りんご



給食室の様子



| チリコンカーン | | |
|-----------|--------|--------|
| 材料名 | 切り方 | 1人分(g) |
| 牛肉(ひき) | | 25 |
| だいず | | 17 |
| たまねぎ | 1.5cm角 | 45 |
| カットトマト(缶) | | 35 |
| にんじん | 1cm角 | 15 |
| ピーマン | 1cm角 | 8 |
| 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 | | 0.55 |
| こしょう | | 0.02 |
| チリパウダー | | 0.25 |
| 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げる。
- 3 ピーマンを切り、ゆでる。
- 4 にんじん・たまねぎ・にんにくを切る。
- 5 マカロニをかためにゆでる。
- 6 小麦粉を色づくまでから炒りする。
- 7 釜に油を入れ、弱火でにんにくを炒め、牛肉を炒める。
- 8 たまねぎ・にんじんを入れ、よく炒め水を加えて煮る。
- 9 煮えたらカットトマトを入れ調味し、だいずを入れ煮る。
- 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。
- 11 ピーマンを入れる。

横浜市立小田小学校の給食



2018

●献立名●

ごはん 牛乳 さばのみそ煮 即席漬 けんちん汁



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

| 材料名 | 切り方 | 1人分(g) |
|-------|-----|--------|
| さば | | 50 |
| しょうが | せん | 1 |
| しょうゆ | | 1 |
| 砂糖 | | 3.5 |
| 淡色辛みそ | | 3 |
| 赤色辛みそ | | 2 |
| みりん | | 2 |
| 酒 | | 1 |
| 水 | | 10 |

さばのみそ煮の作り方

- 1 しょうがを切る。
- 2 調味料・水を煮立たせ、しょうが・さばを入れる。表面を平らにし、沸騰するまで強火で煮る。
- 3 煮汁が上がったら、落しぶたをし、釜を回転させながら中火から弱火で煮る。
- 4 煮えたら火を止め、冷ます。

給食室の様子



12月21日（水）

横浜市立小田小学校の給食 Hブロック



【献立名】

- ごはん
- 牛乳
- たらちり
- かぼちゃの
そぼろあんかけ
- 焼きのり

たらちりの作り方

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 |
|-------|----------|-------|-------------------------|
| 木綿豆腐 | 1.5 cm 角 | 30 | 1 削り節・昆布でだしをとる。 |
| たら（角） | | 30 | 2 豆腐を切り、流水に通す。 |
| 鶏肉 | | 10 | 3 しらたきを切り、下ゆでする。 |
| はくさい | 2 cm 短冊 | 40 | 4 はくさいを葉とともに分けて切る。 |
| ねぎ | ななめ | 15 | 5ねぎ・にんじんを切る。 |
| にんじん | 短冊 | 5 | 6 だし汁に鶏肉を入れ、アクをとりながら煮る。 |
| しらたき | 3 cm | 20 | 7 にんじん・はくさいのもとを入れて煮る。 |
| しょうゆ | | 1 | 8 調味料・しらたきを入れ、煮込む。 |
| 酒 | | 0.5 | 9 たらを入れ、煮えたら豆腐・はくさいの葉・ |
| 塩 | | 0.7 | ねぎを入れる。 |
| 削り節 | | 1 | |
| だし昆布 | | 0.2 | (ゆずしょうゆ) |
| 水 | | 50 | 1 だしをとる。 |
| ゆず | 汁 | 0.5 | 2 ゆずを切り、しぼる。 |
| しょうゆ | | 2 | 3 しょうゆ・だし汁を煮立たせ、ゆずの絞り汁を |
| 削り節 | | 0.2 | 入れる。 |
| 水 | | 2 | |