



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いちよう	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



- 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。



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



だいずをゆえます



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℃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



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

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 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	