

横浜市立小菅ヶ谷小学校の給食



くろパン りゅうにゅう

こめこシチュー

コーンサラダ

●米粉シチュー		●コーンサラダ	
鶏肉	20	キャベツ	40
じゃがいも	40	スイートコーン(ホール)	10
たまねぎ	50	きゅうり	10
にんじん	15	米サラダ油	4
こまつな	9	砂糖	0.3
米油	0.7	酢	2
牛乳	30	塩	0.3
豆乳	30	こしょう	0.02
脱脂粉乳	5	からし	0.03
塩	0.8		
こしょう	0.02		
米粉	3		
水	20		

※給食室での作り方を紹介しています。

米粉シチュー

- 1 こまつなを切り、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、鶏肉・たまねぎ・にんじん・じゃがいもを炒め、水を入れて煮る。
- 4 煮えたら、牛乳・溶いた脱脂粉乳・豆乳を入れ、調味し、水で溶いた米粉を入れる。
- 5 こまつなを入れる。

コーンサラダ

- 1 きゅうり・キャベツを切り、加熱処理する。
- 2 スイートコーン（ホール）をザルにあける。
- 3 配食直前に野菜の水をきり、コーンを入れ、あえる。
- 4 ドレッシングソースを作り、クラスごとに配食する。



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



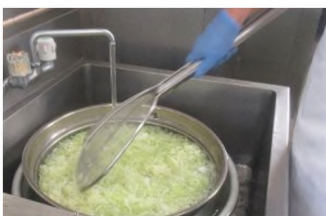
米粉シチューを作ります



きゅうり・キャベツを加熱処理し、流水で冷まします

※加熱処理とは・・・
湯の温度85℃以上で
30秒以上ゆでること

大きなミキサーで
ドレッシングソース
を作ります



コーンサラダを作ります





横浜市立小菅ヶ谷小学校の給食

献立名

黒パン

牛乳

米粉シチュー

キャベツサラダ

冷凍パイナップル



米粉シチューの作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
鶏肉		20
じゃがいも	1. 5cm角	40
たまねぎ	1. 5cm角	50
にんじん	8mmいちよう	15
こまつな	2cm	9
米油		0.7
牛乳		30
豆乳		30
脱脂粉乳		5
塩		0.8
こしょう		0.02
バター		0.5
米粉		3
水		20

- こまつなを切り、下ゆでする。
- にんじん・たまねぎ・じゃがいもを切る。
- 油を熱し、鶏肉・たまねぎ・にんじん・じゃがいもを炒め、水を入れて煮る。
- 煮えたら、牛乳・溶いた脱脂粉乳・豆乳を入れ、調味し、水で溶いた米粉を入れる。
- こまつな・溶かしバターを入れる。

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



たまねぎの皮をむきます



こまつなを下ゆでします



キャベツサラダを作ります



米粉シチューを作ります



横浜市立小菅ヶ谷小学校の給食

2021年
5月



献立名

はいがごはん ベイスターズ青星寮カレー ごま酢あえ プルーンはっこう乳

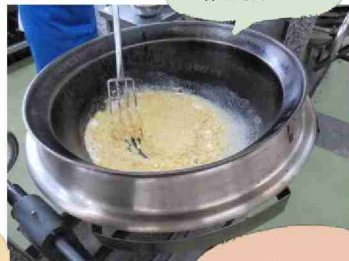


ベイスターズ青星寮カレー		
材料名	切り方	1人分(g)
豚肉(厚)		40
たまねぎ	うす	70
にんじん	乱	25
しょうが	みじん	0.2
にんにく	みじん	0.1
米油		0.7
◆小麦粉		8
◆マーガリン		7
◆カレー粉		1.1
トマトケチャップ		1.5
中濃ソース		2
ウスターソース		2
しょうゆ		0.5
砂糖		0.1
ワイン(赤)		2
塩		0.9
クミン(パウダー)		0.2
チキンブイヨン		10
水		80

まいしやくしつ
給食室をのぞいてみよう



たまねぎを切ります
全部で45kgです



カレールーを
作ります

切干しだいこん
をゆでます



たまねぎをよく炒めます



きゅうりを加熱し、
流水で冷まします



ごま酢あえを作ります



ベイスターズ青星寮カレー
を作ります



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 チキンブイオンを別容器にあける。
- 2 にんじん・たまねぎ・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・チキンブイオン・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 カレールーを入れて弱火で煮込む。

横浜市立小菅ヶ谷小学校の給食



献立名 **ぶどうパン スパゲティミートソース かぶのスープ煮 プルーンはっこう乳**



スパゲティミートソース		
材料名	切り方	1人分(g)
スパゲティ		35
牛肉(ひき)		20
乾燥大豆(粒状)		2
たまねぎ	みじん	50
カットトマト(缶)		30
にんじん	みじん	20
エリンギ	粗みじん	5
セロリ	みじん	1.5
にんにく	みじん	0.2
オリーブ油		0.7
トマトケチャップ		10
中濃ソース		3
ワイン(赤)		1
粉チーズ		1
塩		0.5
こしょう		0.02

給食室の様子



たまねぎの皮をむきます



カットトマト缶をあけます



かぶのスープ煮を作ります



スパゲティをゆでます

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 カットトマト(缶)を汁ごと別容器にあける。
- 2 乾燥大豆をもどす。
- 3 エリンギ・セロリ・にんじん・たまねぎ・にんにくを切る。
- 4 釜にオリーブ油を入れ、弱火でにんにく・セロリを炒め、ひき肉・たまねぎ・にんじんを入れてよく炒める。
- 5 乾燥大豆・エリンギ・カットトマト・調味料を入れてよく煮込む。
- 6 スパゲティをかためにゆでる。
- 7 ソースにスパゲティ・粉チーズを入れる。

ミートソースを作ります



横浜市立小菅ヶ谷小学校の給食

2019年



●献立名●

ごはん 牛乳 ししゃもフライ 即席漬 けんちん汁 ごま塩



けんちん汁

材料名	切り方	1人分(g)
木綿豆腐	1cm角	20
油揚げ	短冊	5
だいこん	5mmいちよう	15
にんじん	5mmいちよう	8
ごぼう	ささがき	8
こまつな	2cm	6
ねぎ	小口	5
こんにゃく	短冊	8
ごま油		0.5
しょうゆ		4
塩		0.4
削り節・だし昆布・水		110

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 削り節・昆布でだしをとる。
- 2 豆腐を切り、流水に通す。
- 3 油揚げを油抜きし、切る。
- 4 こんにゃくを切り、下ゆでする。
- 5 こまつなを切り、下ゆでする。
- 6 ねぎ・にんじん・だいこん・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
- 7 ごま油を熱し、ごぼう・こんにゃく・にんじん・だいこんを炒める。
- 8 だし汁を入れ、煮えたら調味し、豆腐・油揚げ・ねぎを入れる。
- 9 こまつなを入れる。



横浜市立小菅ヶ谷小学校の給食



●献立名●

ごはん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ 切干しだいこんの煮物 月見汁



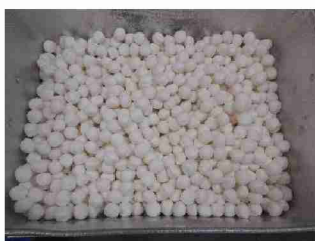
調理員さんが実際に行っている給食の調理法を紹介しています

材料名	切り方	1人分(g)
しらたま(冷)		25
にんじん	せん	10
こまつな	2cm	10
ねぎ	小口	10
しょうゆ		0.5
塩		0.8
酒		1
削り節・だし昆布・水		120

月見汁の作り方

- 1 削り節・昆布でだしをとる。
- 2 しらたまを別容器にあける。
- 3 こまつなを切り、下ゆでする。
- 4 にんじん・ねぎを切る。
- 5 だし汁ににんじんを入れ、煮えたら調味し、しらたま・ねぎを入れる。
- 6 こまつなを入れる。

給食室の様子



10月16日（金）

横浜市立小菅ヶ谷小学校の給食 Gブロック



【献立名】

- ・チーズパン
- ・牛乳
- ・きのこスパゲティ
- ・わかめサラダ
- ・フルーツかん（オレンジ）



きのこスパゲティの作り方

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
スパゲティ		35	1 ほうれんそうを切り、ゆでる。
鶏肉		20	2 えのきたけを切り、しめじはほぐす。
ワイン(白)		1	3 たまねぎ・にんにくを切る。
たまねぎ	うす	35	4 釜に油を入れ、弱火でにんにくを炒め、たまねぎを炒め、鶏肉を炒めながら塩・白ワインをふり入れる。
ほうれんそう	2cm	10	5 火が通ったら、しめじ・えのきたけを入れ、調味する。
しめじ	ほぐす	10	6 スパゲティをかためにゆでる。
えのきたけ	2cm	8	7 スパゲティを入れる。
にんにく	みじん	0.2	8 ほうれんそうを入れ、火を止める。
オリーブ油		0.7	
しょうゆ		2	
塩		0.7	
黒こしょう		0.03	