

横浜市立みなとみらい本町小学校の給食



はいがごはん

チキンカレー ごま酢あえ
プルーンはっこうにゅう

●チキンカレー		●ごま酢あえ	
鶏肉	20	きゅうり	20
じゃがいも	50	切干しだいこん	4
たまねぎ	60	ごま（白）	3
にんじん	15	しょうゆ	2.1
トマト（缶）	10	砂糖	2
しょうが	0.2	酢	2.8
にんにく	0.1	塩	0.1
米油	0.7	●プルーンはっこう乳	
小麦粉	8		200ml
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	1.5		
塩	0.9		
水	70		

※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



調味料を
量っておきます



機械や包丁を使い、
野菜を切ります



カレールーを
作ります



チキンカレー

- 1 トマト缶（カット）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。

ごま酢あえ

- 1 甘酢を作る。
- 2 切干しだいこんをもどして切り、再沸騰するまでゆでる。
- 3 ごまを炒って切りごまにする。
- 4 きゅうりを切り、加熱処理する。
- 5 切干しだいこんを甘酢であえ、30分程度つける。
- 6 配食直前にきゅうりの水をきり、ごまを入れあえる。



ごま酢あえを
作ります



チキンカレーを
作ります



別鍋でアレルギー
除去食を作ります





横浜市立みなとみらい本町小学校の給食

献立名

麦ごはん
牛乳
チャーハンの具
中華スープ
アイスクリーム



チャーハンの具の作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
鶏肉(小角)		30
ねぎ	小口	20
たまねぎ	1cm角	10
ピーマン	1cm角	9
にんじん	みじん	8
にんにく	みじん	0.2
しょうが	みじん	0.1
米油		0.7
しょうゆ		1
みりん		0.5
酒		0.5
塩		0.5

給食室をのぞいてみよう

- 1 ピーマンを切り、ゆでる。
- 2 ねぎ・にんじん・たまねぎ・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、ねぎ・鶏肉を炒める。
- 4 たまねぎ・にんじんを炒める。
- 5 火が通ったら調味料を入れる。
- 6 ピーマンを入れる。



野菜は流水で3回洗います



機械や包丁を使い、材料を切ります



こまつなを下ゆでします



卵を1個ずつ確認しながら割ります



中華スープを作ります

チャーハンの具を作ります



横浜市立みなとみらい本町小学校の給食

2021年
7月



献立名

麦ごはん 牛乳 ツナそぼろ ゴーヤチャンプルー みそ汁



ゴーヤチャンプルー		
材料名	切り方	1人分(g)
鶏卵		25
豚肉		10
もやし		20
にがうり	うす	7
にんじん	せん	7
にんにく	みじん	0.2
小町ふ		2
削り節		0.5
ごま油		0.7
しょうゆ		1
砂糖		0.35
酒		0.5
塩		0.3

給食室をのぞいてみよう



たまねぎ・にんじんの皮をむきます



削り節でだしをとります

にがうりを切り塩もみします



調味料を量っておきます



みそ汁を作ります



機械や包丁を使い材料を切ります



ゴーヤチャンプルーを作ります



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 にがうり・にんじん・にんにくを切り、にがうりは塩もみしてから、下ゆでする。
- 2 小町ふをもどし、しぼる。
- 3 削り節をから炒りする。
- 4 鶏卵を割る。
- 5 釜にごま油を入れ、弱火でにんにくを炒め、豚肉・にんじん・にがうり・もやしを入れ、炒める。
- 6 火が通ったら調味する。
- 7 小町ふを入れる。
- 8 鶏卵をといて流し入れ炒め、削り節を入れる。

横浜市立みなとみらい本町小学校の給食

2020年

9月



献立名 はいがごはん 牛乳 豚肉と野菜のしょうが炒め みそ汁 納豆



豚肉と野菜のしょうが炒め		
材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		35
キャベツ	短冊	50
たまねぎ	うす	30
こまつな	2 c m	9
にんじん	せん	7
しょうが	みじん	1
米油		0.7
しょうゆ		3
みりん		1
酒		1
塩		0.1
でんぷん		1
水		1.5

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)



機械や包丁を使い、
野菜・油揚げを
切ります



こまつなを
ゆでます



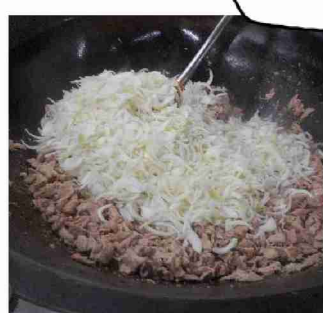
- 1 キャベツを切り、下ゆでする。
- 2 こまつなを切り、ゆでる。
- 3 にんじん・たまねぎ・しょうがを切る。
- 4 釜に油を入れ、弱火でしょうがを炒め、豚肉・たまねぎ・にんじんを炒める。
- 5 キャベツを入れて、調味する。
- 6 水溶きでんぷんを入れる。
- 7 こまつなを入れる。



みそをだし汁で
溶いておきます



豚肉と野菜の
しょうが炒めを
作ります



横浜市立みなとみらい本町小学校の給食



はいがごはん 牛乳 ビビンバ 卵スープ



給食室の様子



ビビンバ		
材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		50
ねぎ	みじん	5
しょうが	みじん	0.5
にんにく	みじん	0.2
米油		0.5
◆しょうゆ		2.5
◆砂糖		1.2
◆酒		1
◆コチジャン		1.2
もやし		45
にら	2cm	8
にんじん	せん	5
◆にんにく	みじん	0.2
◆しょうゆ		2.5
ごま(白)		2
塩		0.2
ごま油		0.2

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)

<ビビンバ・肉>

- 1 ねぎ・にんにく・しょうがを切る。
- 2 調味料を合わせておく。
- 3 釜に油を入れ、弱火でしょうが・にんにく・ねぎを炒め、豚肉を炒める。
- 4 合わせ調味料を入れ、煮汁がある程度なくなるまで30～40分、弱火から中火でこげないように炒りつける。

<ビビンバ・野菜>

- 1 にんにくを切る。
- 2 にんにく・しょうゆを煮立たせる。
- 3 ごまを炒って切りごまにする。
- 4 にら・にんじんを切り、にんじんは加熱処理する。
- 5 にら・もやしをゆでる。
- 6 配食直前に野菜の水をきり、塩をふり、調味料・ごま・ごま油を入れあえる。

※加熱処理とは・・・湯の温度85℃以上で30秒以上ゆでること。

横浜市立みなとみらい本町小学校の給食



●献立名●

ごはん 牛乳 あじのピリ辛ソース ゆで野菜 卵とトマトのスープ



材料名	切り方	1人分(g)
あじフィレ		50
でんぷん		3
揚げ油(米油)		
◆ねぎ	みじん	6
◆しょうが	みじん	0.5
◆にんにく	みじん	0.1
◆ごま油		0.2
◆しょうゆ		1.4
◆砂糖		2
◆酢		2
◆トウバンジャン		0.08
◆水		5

あじのピリ辛ソースの作り方

- 1 ねぎ・しょうが・にんにくを切る。
- 2 釜に油を入れ、弱火でにんにく・しょうが・トウバンジャン・ねぎを炒め水と調味料を入れ、たれを作る。
- 3 あじにでんぷんをまぶし油の温度160℃～170℃で揚げる。
- 4 あじが熱いうちに、たれをかける。

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。



給食室の様子

