

# 横浜市立箕輪小学校の給食



ごはん ぎゅうにゅう		
にくじゃが きゅうりのばいにくあえ		
だいずとじゃこのいりに		
●肉じゃが	しょうゆ	0.3
牛肉	みりん	0.3
じゃがいも	塩	0.05
たまねぎ	50	
にんじん	20	●だいずと
つきこんにやく	30	じゃこの炒り煮
米油	0.7	だいず（水煮）
しょうゆ	5	ちりめんじゃこ
砂糖	2	ごま（白）
みりん	0.5	米油
塩	0.1	しょうゆ
水	5	砂糖
		酒
		水
●きゅうりの梅肉あえ		0.8
きゅうり	50	
梅干し（ペースト）	1.5	

※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

にんじん、たまねぎの皮をむきます



## 肉じゃが

- 1 つきこんにやくを切り、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・牛肉を炒め、にんじん・じゃがいも・つきこんにやく・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。

## きゅうりの梅肉あえ

- 1 しょうゆ・みりんをひと煮立ちさせる。
- 2 きゅうりを切り、加熱処理する。
- 3 梅干し（ペースト）を調味料でのばす。
- 4 配食直前にきゅうりの水をきり、塩をふり、調味料であえる。

## だいずとじゃこの炒り煮

- 1 だいずを別容器にあげる。
- 2 ちりめんじゃこを熱湯に通し、弱火でから炒りする。
- 3 油を熱し、だいずを炒め、調味料・水を入れる。
- 4 調味料が煮つまったら、ちりめんじゃこを入れ、混ぜ合わせる。
- 5 ごまを入れる。（やわらかめに仕上げる）

だいずとじゃこの炒り煮を作ります



つきこんにやくを下ゆでします

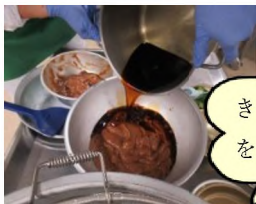


機械や包丁を使い野菜を切ります



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



きゅうりの梅肉あえを作ります



肉じゃがを作ります





# 横浜市立箕輪小学校の給食

献立名

ココアブレッド  
牛乳  
さけのクリームシチュー  
キャベツサラダ  
みかん



## さけのクリームシチューの作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
さけ(角)		20
ワイン(白)		1.5
じゃがいも	1.5cm角	40
たまねぎ	1.5cm角	40
ブロッコリー		10
にんにく	みじん	0.1
米油		0.7
小麦粉		2.5
バター		2.5
牛乳		20
豆乳		20
脱脂粉乳		5
粉チーズ		2
塩		0.7
こしょう		0.02
水		40

### 給食室をのぞいてみよう

果物・野菜は流水で3回洗います



豆乳・牛乳を開封し、食缶に入れます



ホワイトルーを作ります



さけをゆで、ワインにつけます



ブロッコリーを下ゆでします



- ブロッコリーを切り、下ゆでする。
- たまねぎ・じゃがいも・にんにくを切る。
- さけをゆで、ワインにつける。
- ホワイトルーを作る。
- 釜に油を入れ、にんにくを炒め、たまねぎ・じゃがいもを炒め、水を入れ煮る。
- 煮えたら調味する。
- ルーを入れ、弱火で煮込む。
- 牛乳・溶いた脱脂粉乳・豆乳を入れる。
- さけ・粉チーズを入れる。
- ブロッコリーを入れる。

キャベツサラダを作ります



さけのクリームシチューを作ります



# 横浜市立箕輪小学校の給食



2021年



献立名

チーズパン 牛乳 鶏肉のトマトシチュー キャベツサラダ ミックスフルーツ



鶏肉のトマトシチュー		
材料名	切り方	1人分(g)
鶏肉		30
ワイン(白)		0.5
じゃがいも	1. 5 c m角	40
たまねぎ	1. 5 c m角	50
カットトマト(缶)		20
にんじん	5 mmいちょう	20
ブロッコリー	小房	10
にんにく	みじん	0.3
米油		0.7
トマトケチャップ		8
中濃ソース		3
塩		0.75
こしょう		0.03
水		35

給食室をのぞいてみよう



じゃがいもの皮を機械でむきます



機械や包丁を使い野菜を切ります



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 カットトマト缶を別容器にあける。
- 2 ブロッコリーを切り、下ゆでする。
- 3 にんじん・たまねぎ・じゃがいも・にんにくを切る。
- 4 釜に油を入れ、弱火でにんにくを炒め、たまねぎを入れ、よく炒める。
- 5 鶏肉を入れ、ワインをふり入れながら炒め、にんじん・じゃがいもを入れてさらに炒め、水を加えて煮込む。
- 6 煮えたら、カットトマトと調味料を入れて、弱火で煮込む。
- 7 ブロッコリーを入れる。



肉に骨などが入っていないか、検品しています



フルーツの缶詰をザルにあけます



キャベツを下ゆでします



キャベツサラダを作ります



牛乳・パンをクラスごとのケースに入れます



鶏肉のトマトシチューを作ります



# 横浜市立箕輪小学校の給食

2020年



献立名 ごはん 牛乳 生揚げと豚肉のみそ炒め かきたま汁



生揚げと豚肉のみそ炒め		
材料名	切り方	1人分(g)
◆生揚げ	2 c m角	60
◆しょうゆ		1.5
◆砂糖		1.5
◆水		10
豚肉		15
しょうゆ		0.3
酒		1
たまねぎ	2 c m角	40
にんじん	5mmいちょう	8
チンゲンサイ	2 c m角	5
しょうが	みじん	1
米油		0.7
しょうゆ		0.5
赤色辛みそ		2.5
トウバンジャン		0.2
でんぷん		0.5
水		5



給食室の様子



生揚げを油抜きします



昆布と削り節でだしをとります



野菜は流水で3回洗います



野菜を切ります



かきたま汁を作ります



生揚げと豚肉のみそ炒めを作ります

## 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 生揚げを油抜きして切り、別煮する。
- 2 チンゲンサイを葉ともとに分けて切る。
- 3 たまねぎ・にんじん・しょうがを切る。
- 4 釜に油を入れ、弱火でしょうがを炒め、トウバンジャンを入れる。
- 5 豚肉を炒め、酒・しょうゆをふり入れる。
- 6 たまねぎ・にんじんを入れてよく炒め、調味する。
- 7 チンゲンサイのもとを入れ炒め、火が通ったら、葉を入れる。
- 8 水溶きでんぷんを入れ、生揚げを入れる。