

# 横浜市立三ツ境小学校の給食



はいがごはん ぎゅうにゅう

チリコンカーン

わかめサラダ

●チリコンカーン		●わかめサラダ	
豚肉	20	キャベツ	35
だいず	17	わかめ（生）	3
たまねぎ	60	しょうゆ	2.4
トマト（缶）	35	砂糖	1.1
にんじん	20	酢	2
にんにく	0.3	ちりめんじゃこ	2
米油	0.7	ごま油	0.2
小麦粉	2.2		
トマトケチャップ	6		
中濃ソース	3		
しょうゆ	1		
ワイン（赤）	0.5		
塩	0.7		
こしょう	0.03		
チリパウダー	0.3		
水	12		

※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、にんにく、  
たまねぎの皮を  
むきます



チリコンカーン

- 1 だいずをやわらかくゆでる。
- 2 トマト缶（カット）を汁ごと別容器にあける。
- 3 にんじん・たまねぎ・にんにくを切る。
- 4 小麦粉を色づくまでから炒りする。
- 5 釜に油を入れ、弱火でにんにくを炒め、豚肉を炒める。
- 6 たまねぎ・にんじんを入れ、よく炒め水を加えて煮る。
- 7 煮えたらカットトマトを入れ調味し、だいずを入れ煮る。
- 8 小麦粉をふり入れ、弱火で煮込み、ワイン・チリパウダーを入れる。



野菜は流水で  
3回洗います



肉に骨などが入っていないか、  
検品しています



クラスごとに  
牛乳を詰め替えます



わかめサラダを  
作ります



チリコンカーン  
を作ります

ちりめんじゃこを  
炒めます



# 横浜市立三ツ境小学校の給食



ビビンバの作り方 (給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
<肉>		
豚肉		45
ねぎ	小口	15
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		2.2
砂糖		1.2
酒		1
コチジャン		1.1
<野菜>		
もやし		50
こまつな	2cm	9
にんじん	せん	3
にんにく	みじん	0.2
しょうゆ		2.2
ごま(白)		2
塩		0.2
ごま油		0.4

給食室をのぞいてみよう



野菜は流水で3回洗います



にんじんの皮をむきます



豆腐を切り流水に通します

<肉> (肉と野菜は別配食する)

- 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。



ごまを炒ります



こまつなをゆでます



はるさめスープを作ります

<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 こまつなを切り、ゆでる。
- 5 もやしをゆでる。
- 6 にんじんを切り、加熱処理する。
- 7 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。



ビビンバ(肉)を作ります



ビビンバ(野菜)を作ります

# 横浜市立三ツ境小学校の給食

2021年  
7月



献立名

ごはん 牛乳 白身魚のチリソース とうがんのスープ



白身魚のチリソース		
材料名	切り方	1人分(g)
メルルーサ(角)		35
凍り豆腐		4
でんぶん		5
揚げ油(米油)		
◆ねぎ	小口	12
◆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
◆砂糖		0.4
◆トウバンジャン		0.1
◆でんぶん		0.4
◆水		12

給食室をのぞいてみよう



野菜は流水で  
3回洗います



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 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・メルルーサにでんぶんをまぶし、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 水溶きでんぶんを加え、メルルーサ・凍り豆腐を入れる。



とうがんのスープ  
を作ります



こまつなを  
下ゆでします



凍り豆腐・魚に  
でんぶんをまぶし、  
揚げます



白身魚のチリソース  
を作ります



# 横浜市立三ツ境小学校の給食

2021年



献立名 麦ごはん 牛乳 炒り鶏 かきたま汁 ふりかけ



炒り鶏		
材料名	切り方	1人分(g)
鶏肉		30
酒		1
しょうゆ		1
凍り豆腐		3
ごぼう	小さめ乱	25
にんじん	小さめ乱	15
こんにゃく	1.5cm角	25
米油		0.7
しょうゆ		3.5
砂糖		1.5
みりん		0.8
削り節・水		20

## 給食室の様子



野菜は流水で  
3回洗います

かんぴょうを  
もどします



こんにゃくを  
下ゆでします



卵を1個ずつ確認  
しながら割ります



## 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)

- だしをとる。
- こんにゃくを切り、下ゆでする。
- にんじん・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
- 凍り豆腐はもどし、しぼる。
- 油を熱し、鶏肉を炒め、酒・しょうゆをふり入れる。
- ごぼう・にんじん・こんにゃくを加えてさらに炒める。
- だし汁・調味料・凍り豆腐を加えて煮含める。



炒り鶏を  
作ります



ふりかけを  
作ります



かきたま汁を  
作ります

# 横浜市立三ツ境小学校の給食



●献立名●

麦ごはん 牛乳 ツナそぼろ みそ汁 大学いも

## 大学いも

材料名	切り方	1人分(g)
さつまいも	乱	50
揚げ油（米油）		3
ごま（黒）		0.3
◆しょうゆ		0.6
◆砂糖		6
◆水		6

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 ごまを炒る。
- 2 さつまいもを切る。
- 3 たれを作る。
- 4 さつまいもを油の温度160℃で揚げる。
- 5 さつまいもが熱いうちに、たれをからめ、ごまをふる。



給食室の様子



# 横浜市立三ツ境小学校の給食



## ●献立名●

ごはん 牛乳 変わりきんぴら 呉汁 こんぶのつくだ煮



回転釜で変わりきんぴらを  
作っているところ

材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		20
さつま揚げ	短冊	5
じゃがいも	せん	30
ごぼう	ささがき	12
にんじん	せん	10
ピーマン	せん	5
つきこんにやく	3cm	12
米油		0.7
しょうゆ		4.2
砂糖		2.3
酒		0.7
塩		0.1
水		5

## 変わりきんぴらの作り方

- 1 さつまあげを油抜きし、切る。
- 2 つきこんにやくを切り、下ゆでする。
- 3 ピーマンを切り、ゆでる。
- 4 じゃがいも・にんじん・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
- 5 油を熱し、豚肉・ごぼう・つきこんにやくを炒め、火が通ったら、にんじん・さつまあげ・調味料・水を入れる。
- 6 煮えたら、じゃがいもを入れる。  
(歯ごたえを残すようにする)
- 7 ピーマンを入れる。

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。



11月28日(月)

横浜市立三ツ境小学校の給食

F ブロック



## 【献立名】

- ごはん
- 牛乳
- 肉じゃが
- 煮びたし
- だいずとじゃこの  
いり煮

## だいずとじゃこのいり煮の作り方

給食の作り方です。参考に見てくださね。

材 料	切り方	一人分 g	作り方
だいず(水煮)		10	1 だいずを別容器にあける。
ちりめんじゃこ		3	2 ちりめんじゃこを熱湯に通し弱火でから炒りする。
ごま(白)		2	
米油		0.2	3 油を熱し、だいずを炒め、調味料と水を入れる。
しょうゆ		0.8	
砂糖		0.8	4 調味料が煮詰まったら、ちりめんじゃこを入れ、混ぜ合わせる。
酒		1	(やわらかめに仕上げる)
水		1	