

横浜市立師岡小学校の給食



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

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げる。
- 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。

わかめサラダ

- 1 甘酢を作る。
- 2 キャベツを切り、加熱処理する。
- 3 わかめを切り、加熱処理する。
- 4 配食直前に野菜の水をきり、わかめ・甘酢を入れ、あえる。
- 5 ちりめんじゃこを熱湯に通し、ごま油で炒め、クラスごとに配食する。



だいずをゆでます



ちりめんじゃこを
検品しています



たまねぎの皮を
むきます



機械や包丁を使い、
野菜やわかめを
切ります



ちりめんじゃこを
熱湯に通します



チリコンカーン
を作ります

キャベツを
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



わかめサラダ
を作ります





横浜市立師岡小学校の給食

献立名

チーズパン
牛乳
コロッケ
野菜のスープ煮
ミックスフルーツ



野菜のスープ煮の作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
豚肉(厚)		15
じゃがいも	1.5cm角	40
たまねぎ	1.5cm角	50
キャベツ	短冊	25
にんじん	7mmいちょう	15
パセリ	みじん	0.3
しょうゆ		0.5
塩		0.7
黒こしょう		0.02
豚ガラスープ		15
水		55

- 1 豚ガラスープを別容器にあける。
- 2 キャベツ・にんじん・たまねぎ・じゃがいも・パセリを切る。
- 3 水に豚肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- 4 豚ガラスープ・にんじん・たまねぎ・じゃがいもを入れて煮る。
- 5 キャベツを入れ、煮えたら調味し、パセリを入れる。

給食室をのぞいてみよう



たまねぎの皮をむきます



野菜は流水で3回洗います

じゃがいもの芽を取り除きます



食器や出来上がった給食を、クラスごとのワゴンにセットします



コロッケを揚げます



牛乳をクラスごとに分けます



ミックスフルーツをクラスごとの食缶に配食します



野菜のスープ煮を作ります



横浜市立師岡小学校の給食



献立名

はいがごはん 夏野菜のカレー ごま酢あえ プルーンはっこう乳



夏野菜のカレー

材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		20
じゃがいも	1.5 c m角	25
たまねぎ	1.5 c m角	40
かぼちゃ	1.5 c m角	20
トマト	1.5 c m角	20
なす	1 c m半月	8
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
トマトケチャップ		2
中濃ソース		2
しょうゆ		2
塩		0.9
水		80

きょうしくの
給食室をのぞいてみよう



野菜は流水で
3回洗います



かぼちゃの
種を取ります



ごま酢あえを
作ります



カレーを
作ります



クラスごとのワゴンに
食器をセットします



切干しだいこん
をゆでます



夏野菜のカレー
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 かぼちゃを下ゆでし、切る。
- 2 トマト・なす・たまねぎ・じゃがいも・にんにく・しょうがを切り、なすは水につける。
- 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、豚肉と1/3量のカレー粉・少量の塩を加えて炒める。
- 5 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・トマト・なすを入れる。
- 7 カレールー・かぼちゃを入れ、弱火でよく煮込む。

横浜市立師岡小学校の給食



献立名 麦ごはん 牛乳 豆じゃが からしじょうゆあえ ふりかけ



豆じゃが		
材料名	切り方	1人分(g)
だいず		16
豚肉		15
凍り豆腐		3
じゃがいも	1.5cm角	50
にんじん	1cm角	15
こんにゃく	1cm角	15
米油		0.7
しょうゆ		6.3
砂糖		1.5
みりん		1
水		25

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 こんにゃくを切り、ゆでる。
- 3 にんじん・じゃがいもを切る。
- 4 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 5 釜に油を入れ、豚肉を炒め、にんじん・こんにゃくを入れて炒める。
- 6 じゃがいもを入れ、調味料・水を入れる。
- 7 煮えたら、凍り豆腐・だいずを入れ、煮含める。

給食室の様子



じゃがいもの芽を取り除きます



野菜を切ります



調味料を量っておきます



だいずがやわらかくなるまでゆでます



回転釜で、豆じゃがを作ります



横浜市立師岡小学校の給食

2019年



●献立名●

ごはん 牛乳 さばのたつた揚げ ほうとう みかん



ほうとう		
材料名	切り方	1人分(g)
ほうとう (冷凍)		30
豚肉		5
油揚げ	短冊	5
かぼちゃ	角	20
だいこん	5mmいちょう	10
ねぎ	ななめ	10
こまつな	2cm	9
にんじん	5mmいちょう	5
ごぼう	ささがき	5
しょうゆ		2
淡色辛みそ		5
赤色辛みそ		1
削り節・水		120

給食室の様子



くずれないように生の
かぼちゃを切って蒸し、
最後に加えます



汁がドロドロにならない
よう、さっとゆでてから汁
に入れます

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 だしをとる。
- 2 ほうとうを別容器にあける。
- 3 油揚げを油抜きし、切る。
- 4 こまつなを切り、下ゆでする。
- 5 かぼちゃを下ゆでし、切り、蒸す。
- 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 だし汁に豚肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- 8 ごぼう・だいこん・にんじんを入れる。
- 9 煮えたら油揚げを入れ調味する。
- 10 ほうとう・かぼちゃ・ねぎを入れる。
- 11 こまつなを入れる。



横浜市立師岡小学校の給食



●献立名●

はいがごはん 牛乳 豚肉と切干しだいこんの煮物 すまし汁 納豆

給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		20
にんじん	せん	10
こまつな	2cm	6
切干しだいこん	3cm	6
ごま(白)	切る	2.5
米油		0.5
しょうゆ		4.5
砂糖		2.2
みりん		1
水		5

豚肉と切干しだいこんの煮物の作り方

- 1 切干しだいこんをもどし切る。
- 2 こまつなを切り、ゆでる。
- 3 にんじんを切る。
- 4 ごまを切る。
- 5 油を熱し、豚肉・切干しだいこん・にんじんを炒め、水と調味料・ごまを入れて煮含める。
- 6 こまつなを入れる。

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 4日 (水)

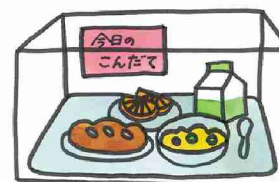
横浜市立師岡小学校の給食

Aブロック



【献立名】

- ・麦ごはん
- ・牛乳
- ・麻婆豆腐
- ・中華あえ



麻婆豆腐の作り方

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	1cm角	120	1 豆腐を切り、流水に通す。
豚肉(ひき)		20	2 ねぎ・にんじん・しょうが・にんにく
ねぎ	小口	15	を切る。
にんじん	みじん	15	3 釜に油を入れ、弱火でにんにく・しょうがを
しょうが	みじん	1	炒め、トウバンジャン・ねぎを炒める。
にんにく	みじん	0.1	4 ひき肉・にんじんを炒める。
米油		0.7	5 水・調味料を入れて煮立ったら、豆腐を
トマトケチャップ		2	入れ、煮込む。
しょうゆ		4.5	6 水溶きでんぷんを入れる。
砂糖		0.9	7 ごま油を入れる。
淡色辛みそ		3	
赤色辛みそ		2	
テンメンジャン		1	
トウバンジャン		0.3	
ごま油		0.3	
でんぷん		2	
水		20	