

## 元石川小学校

11月 November の給食

ロールパン 牛乳

変わり五目豆

わかめスープ



変わり五目豆		
材料	切り方	1人分 g
豚肉		20
だいす		17
凍り豆腐		3
じゃがいも	1. 5 cm角	45
揚げ油（米油）		3
にんじん	1 cm角	15
ピーマン	1 cm角	8
こんにゃく	1 cm角	10
米油		0.5
しょうゆ		5.5
砂糖		2
みりん		1
水		25



## 作り方

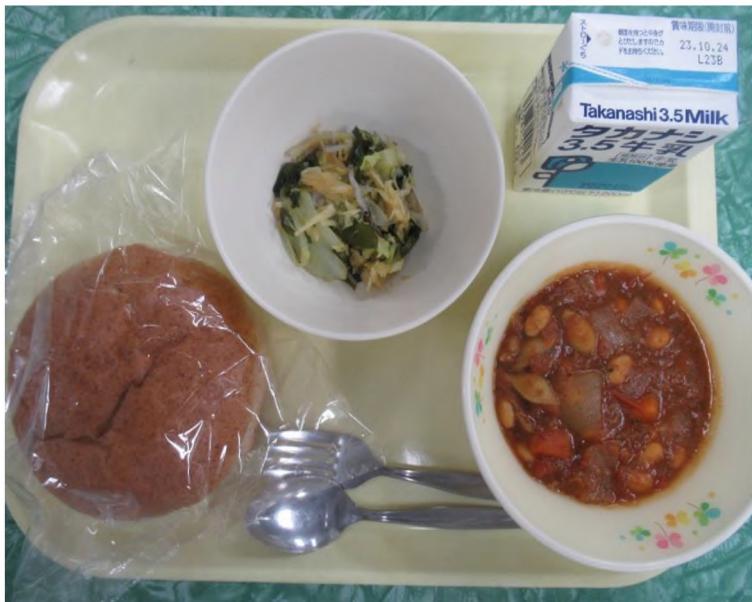
※給食室での作り方を紹介しています。

- 1 だいすをやわらかくゆでる。
- 2 こんにゃくを切り、下ゆでする。
- 3 ピーマンを切り、ゆでる。
- 4 にんじんを切る。
- 5 じゃがいもを切り、油の温度160°Cで揚げる。
- 6 凍り豆腐をもどし、しづる。
- 7 油を熱し、豚肉を炒め、にんじん・こんにゃくを入れて炒める。
- 8 調味料・水を入れ、にんじんが煮えたら、凍り豆腐・だいすを入れて煮る。
- 9 材料に味がしみいたら、じゃがいもを入れる。
- 10 ピーマンを入れる。



# 横浜市立元石川小学校の給食

10月



## はいがパン 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	ワイン（赤）	1	
牛肉（ひき）	20	塩	0.5
だいす	17	こしょう	0.02
たまねぎ	60	チリパウダー	0.25
トマト（缶）	35	水	10
にんじん	15	●わかめサラダ	
パセリ	0.3	キャベツ	40
にんにく	0.1	わかめ（生）	3
マカロニ（シェル）	8	しょうゆ	2.5
米油	0.7	砂糖	1.2
小麦粉	2	酢	2.5
トマトケチャップ	3	塩	0.1
中濃ソース	2.5	ちりめんじゃこ	2
しょうゆ	1	ごま油	0.2

※給食室での作り方を紹介しています。

### チリコンカーン

- 1 だいす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 パセリ・にんじん・たまねぎ・にんにくを切る。
- 4 マカロニをかためにゆでる。
- 5 小麦粉を色づくまでから炒りする。
- 6 釜に油を入れ、弱火でにんにくを炒め、ひき肉を炒める。
- 7 たまねぎ・にんじんを入れ、よく炒め水を加えて煮る。
- 8 煮えたらカットトマトを入れ調味し、だいすを入れ煮る。
- 9 小麦粉をふり入れ、弱火で煮込み、マカロニ・ワイン・チリパウダーを入れる。
- 10 パセリを入れる。

### わかめサラダ

- 1 甘酢を作る。
- 2 わかめを切り、加熱処理する。
- 3 キャベツを切り、加熱処理する。
- 4 配食直前にキャベツの水をきり、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。

わかめサラダを作り、クラスごとの食缶に秤で量って配食します



別鍋でアレルギー除去食を作ります



給食室をのぞいてみよう



野菜は流水で  
3回洗います



小麦粉を  
から炒ります



マカロニを  
ゆでます



チリコンカーン  
を作ります





# 横浜市立元石川小学校の給食



## チリコンカーンの作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		25
だいす(水煮)		37
たまねぎ	1cm角	60
カットトマト(缶)		30
にんじん	1cm角	15
にんにく	みじん	0.3
米油		0.7
小麦粉		2
トマトケチャップ		5
中濃ソース		2
しょうゆ		1
ワイン(赤)		1
塩		0.6
こしょう		0.03
チリパウダー		0.25
水		15

- 1 だいすを別容器にあける。
- 2 カットトマト缶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 材料が煮えたらカットトマトを入れ、調味し、だいすを入れ煮る。
- 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。



※加熱処理とは…湯の温度85°C以上で  
30秒以上ゆでること



# 横浜市立元石川小学校の給食

2021年



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

きょうしょくしつ  
給食室をのぞいてみよう



ゴーヤチャンプルーを作ります



# 横浜市立元石川小学校の給食

2020年



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 cm	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
でんぶん		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)



- 1 キャベツを切り、下ゆです。
- 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 金に油を入れ、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 水溶きでんぶんを入れる。
- 7 こまつなを入れる。



こまつなに泥や虫がついていないか確認し洗います



材料を切ります



調味料は計量しておきます



こまつなをゆでて、流水で冷ます



みそ汁を作ります



豚肉と野菜の  
しょうがいためを作ります  
出来上がりの温度を  
確認します



# 横浜市立元石川小学校の給食

2019年



●献立名●

あげパン 牛乳 野菜のスープ煮 メロン



野菜のスープ煮		
材料名	切り方	1人分(g)
豚肉(厚)		20
じゃがいも	1.5cm角	50
たまねぎ	1.5cm角	50
キャベツ	短冊	40
にんじん	7mmいちょう	20
パセリ	みじん	0.5
しょうゆ		0.5
塩		1
黒こしょう		0.02
チキンブイヨン		15
水		55

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 チキンブイヨンを別容器にあける。
- 2 キャベツ・パセリ・にんじん・たまねぎ・じゃがいもを切る。
- 3 水に豚肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- 4 チキンブイヨン・たまねぎ・にんじん・じゃがいもを入れ、煮えたらキャベツ・調味料を入れ、煮込む。
- 5 パセリを入れる。



# 横浜市立元石川小学校の給食



●献立名●

あげパン 牛乳 野菜のスープ煮 みかん



給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
コッペパン(包なし)		86
揚げ油(米油)		
きな粉		3
グラニュー糖		3
砂糖		2
塩		0.03

## あげパンの作り方

- パンを、油の温度180°Cで揚げる。
- きな粉・グラニュー糖・砂糖・塩を混ぜ、パンが熱いうちにまぶす。

## 野菜のスープ煮の作り方

- 豚肉を水煮する。
- チキンブイヨンを別容器にあける。
- ブロッコリーを切り、ゆでる。
- キャベツ・にんじん・たまねぎ・じゃがいも・パセリを切る。
- 水・チキンブイヨン・豚肉を入れ、にんじん・たまねぎ・じゃがいもを入れ煮る。
- キャベツを入れ、煮えたら調味し、パセリを入れ煮る。
- ブロッコリーを入れる。



材料名	切り方	1人分(g)
豚肉(厚)		20
じゃがいも	2cm角	50
たまねぎ	2cm角	50
キャベツ	短冊	40
にんじん	乱	20
ブロッコリー	小房	10
パセリ	みじん	0.3
塩		1
しょうゆ		0.6
黒こしょう		0.02
チキンブイヨン		10
水		60

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

5月7日（木）

横浜市立元石川小学校



### 【献立名】

- ・ひじきごはん  
(はいがごはん)
- ・牛乳
- ・煮魚
- ・呉汁

