

横浜市立元石川小学校の給食



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）	塩	0.5
だいず	こしょう	0.02
たまねぎ	チリパウダー	0.25
トマト（缶）	水	10
にんじん	●わかめサラダ	
パセリ	キャベツ	40
にんにく	わかめ（生）	3
マカロニ（シェル）	しょうゆ	2.5
米油	砂糖	1.2
小麦粉	酢	2.5
トマトケチャップ	塩	0.1
中濃ソース	ちりめんじゃこ	2
しょうゆ	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 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、だいずを入れ煮る。
- 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。



給食室をのぞいてみよう



野菜は流水で3回洗います



小麦粉から炒りします



マカロニをゆでます



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



チリコンカーンを作ります



別鍋でアレルギー除去食を作ります



横浜市立元石川小学校の給食



チリコンカンの作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		25
だいず(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

給食室をのぞいてみよう



海藻ミックスを
もどします



水煮だいずを袋から
出し、ボールにあけます



小麦粉を
から炒りします



きゅうりを加熱処理し、
流水で冷まします

※加熱処理とは・・・湯の温度85℃以上で
30秒以上ゆでること

- 1 だいずを別容器にあける。
- 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。

チリコンカンを作ります



海藻サラダ
を作ります



横浜市立元石川小学校の給食

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



きゅうしやくしつ
給食室をのそいでみよう

しょうがの皮を
むきます



卵を1個ずつ確認
しながら割ります



ツナそぼろを作ります



みそ汁を作ります



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 ながうり・にんじん・にんにくを切り、
な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・ながうり・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。

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
ながうり	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

横浜市立元石川小学校の給食



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)



- 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。



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、流水で冷まします



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



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



2018

●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

- 1 パンを、油の温度180℃で揚げる。
- 2 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

- 1 豚肉を水煮する。
- 2 チキンブイオンを別容器にあける。
- 3 ブロccoliを切り、ゆでる。
- 4 キャベツ・にんじん・たまねぎ・じゃがいも・パセリを切る。
- 5 水・チキンブイオン・豚肉を入れ、にんじん・たまねぎ・じゃがいもを入れ煮る。
- 6 キャベツを入れ、煮えたら調味し、パセリを入れ煮る。
- 7 ブロccoli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
チキンブイオン		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

