

横浜市立六つ川小学校の給食



むぎごはん ぎゅうにゅう			
にくじゃが からしじょうゆあえ			
だいずとじゃこのいりに			
●肉じゃが		●からしじょうゆあえ	
豚肉	30	もやし	45
じゃがいも	65	こまつな	9
たまねぎ	55	しょうゆ	1.8
にんじん	20	からし	0.04
しらたき	30	塩	0.05
米油	0.7	●だいずとじゃこの炒り煮	
しょうゆ	5.5	だいず（水煮）	13
砂糖	2.2	ちりめんじゃこ	2
みりん	1	ごま（白）	2
塩	0.1	米油	0.2
水	5	しょうゆ	1
		砂糖	0.7
		酒	1
		水	0.8

※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

野菜は流水で
3回洗います



にんじん、たまねぎ
の皮をむきます



もやしをゆでます



じゃがいもの芽を
取り除きます

肉じゃがを
作ります



肉じゃが

- 1 しらたきを切り、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・豚肉を炒め、にんじん・じゃがいも・しらたき、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。

からしじょうゆあえ

- 1 こまつなを切り、ゆでる。
- 2 もやしをゆでる。
- 3 からしじょうゆを作る。
- 4 配食直前に野菜の水をきり、塩をふり、からしじょうゆを入れてあえる。

だいずとじゃこの炒り煮

- 1 だいずを別容器にあける。
- 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 調味料が煮ついたら、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)



からしじょうゆあえ
を作ります



だいずとじゃこの
炒り煮を作ります





横浜市立六つ川小学校の給食

献立名

はいがパン
牛乳
チリコンカーン
アスパラガスのソテー
アップルコンポート

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)
だいた		17
豚肉(ひき)		15
たまねぎ	1cm角	55
カットトマト(缶)		35
にんじん	1cm角	15
にんにく	みじん	0.2
マカロニ(シェル)		6
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)		0.5
塩		0.6
こしょう		0.02
チリパウダー		0.2
水		15

- 1 だいたをやわらかくゆでる。
- 2 カットトマト缶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 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、豚肉を炒める。
- 7 たまねぎ・にんじんを入れ、よく炒め水を加えて煮る。
- 8 材料が煮えたらカットトマトを入れて調味し、だいたを入れ煮る。
- 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。

チリコンカーンを作ります



給食室をのぞいてみよう

野菜は流水で3回洗います



にんじん・たまねぎの皮をむきます



アスパラガスを下ゆでします

だいたをゆでます



アスパラガスのソテーを作ります



横浜市立六つ川小学校の給食



2021年



献立名

食パン 牛乳 ツナのカレー炒め ミネストローネ チーズ



ツナのカレー炒め		
材料名	切り方	1人分(g)
まぐろ油漬(フレク)		35
じゃがいも	せん	30
たまねぎ	せん	20
にんじん	せん	5
エリンギ	半月	3
米油		0.5
トマトケチャップ		1.5
ウスターソース		0.8
塩		0.2
カレー粉		0.35

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 まぐろ油漬をザルにあげる。
- 2 たまねぎ・にんじん・じゃがいも・エリンギを切る。
- 3 油を熱し、にんじん・たまねぎ・じゃがいも・エリンギを炒め、調味料を入れる。
- 4 野菜が煮えたら、まぐろ油漬けを入れる。

まぐろ油漬の給食室をのそいてみよう



野菜は流水で3回洗います



ツナのカレー炒めを作ります



まぐろ油漬をザルにあげます

ミネストローネを作ります



横浜市立六つ川小学校の給食

2020年



献立名 ごはん 牛乳 鶏肉のたつた揚げ ゆで野菜 いろどり根菜みそ汁



いろどり根菜みそ汁		
材料名	切り方	1人分(g)
油揚げ	短冊	5
さつまいも	8mmいちょう	15
だいこん	5mmいちょう	15
にんじん	5mmいちょう	10
こまつな	2 c m	9
ごぼう	半割うすななめ	8
ねぎ	小口	8
しめじ		5
淡色辛みそ		6
赤色辛みそ		2
削り節・水		110

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 油揚げを油抜きし、切る。
- 3 こまつなを切り、下ゆでする。
- 4 だいこん・にんじん・ねぎ・さつまいも・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
- 5 しめじをほぐす。
- 6 だし汁にごぼう・だいこん・にんじん・さつまいも・しめじを入れ煮る。
- 7 煮えたら油揚げ・みそ・ねぎを入れる。
- 8 こまつなを入れる。

給食室の様子



野菜は流水で
3回洗います



鶏肉納品時に、
重さと品温を
確認します

材料を切ります



いろどり根菜みそ汁
を作ります



下味をつけた鶏肉に
でんぷんをまぶして
揚げます



肉の中まで火が通って
いるか、確認します



横浜市立六つ川小学校の給食

2019年



●献立名●

中華丼（はいがごはん） 牛乳 中華あえ



給食室の様子



中華丼の具

材料名	切り方	1人分(g)
うずら卵缶		20
豚肉		20
◆むきえび		20
◆酒		1.5
キャベツ	短冊	40
たまねぎ	うす	30
にんじん	短冊	12
チンゲンサイ	2cm	8
しょうが	みじん	0.5
米油		0.7
しょうゆ		2.7
砂糖		0.4
塩		1
こしょう		0.02
ごま油		0.2
でんぷん		3
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 うずら卵缶をザルにあける。
- 2 キャベツ・チンゲンサイ（葉とともに分ける）・にんじん・たまねぎ・しょうがを切る。
- 3 むきえびを解凍し、酒につける。
- 4 釜に油を入れ、弱火でしょうがを炒め豚肉を炒める。にんじん・たまねぎの順に炒める。
- 5 えび・チンゲンサイのもと・キャベツを加え炒める。
- 6 火が通ったら水を入れ、うずら卵・調味料・チンゲンサイの葉を入れる。
- 7 水溶きでんぷんを入れる。
- 8 ごま油を入れる。

横浜市立六つ川小学校の給食



●献立名●

はいが食パン 牛乳 チリコンカーン コーンサラダ ぶどう



給食室の様子



ぶどうは加熱処理
(湯の温度85℃以上で
30秒以上加熱)をして
います。



材料名	切り方	1人分(g)
牛肉(ひき)		25
だいず		17
たまねぎ	1cm角	50
カットトマト(缶)		35
にんじん	1cm角	20
にんにく	みじん	0.1
米油		0.7
小麦粉		2
トマトケチャップ		3
中濃ソース		2
しょうゆ		1
ワイン(赤)		1
塩		0.6
こしょう		0.02
チリパウダー		0.25
水		15

チリコンカーンの作り方

- 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、牛肉を炒める。
- 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。



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

9月21日(水)

横浜市立六つ川小学校の給食

E ブロック



【献立名】

- ・はいがごはん
- ・秋なすカレー
- ・甘酢あえ
- ・プルーン
はっこう乳

秋なすカレーの作り方

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
豚肉	こま	25	1 にんじん・にんにく・しょうが・なす たまねぎ・じゃがいもを切り、なすは 水につける。 2 カレールーを作る。 3 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 よく炒める。豚肉と1/3量のカレー粉 少量の塩を加えて炒める。 にんじん・じゃがいもを入れ、さらに 炒め、水を入れてさらに煮込む。 4 材料が煮えたらなすを入れ、調味し ルーを加え弱火でよく煮込む。
じゃがいも	1.5cm角	40	
たまねぎ	2cm角	60	
なす	1cm半月	20	
にんじん	いちょう	15	
しょうが	みじん	0.5	
にんにく	みじん	0.3	
米油		0.7	
小麦粉		7	
マーガリン		6	
カレー粉		1	
トマトケチャップ		2.5	
中濃ソース		2	
ウスターソース		0.5	
しょうゆ		2.5	
塩		1	
水		70	