

横浜市立六浦南小学校の給食



はいがパン ぎゅうにゅう		
チリコンカーン		
キャベツサラダ すいか		
●チリコンカーン	ワイン (赤)	0.8
豚肉 (ひき)	塩	0.4
だいず (水煮)	こしょう	0.02
たまねぎ	チリパウダー	0.3
トマト (缶)	水	12
にんじん	●キャベツサラダ	
パセリ	キャベツ	45
にんにく	砂糖	0.5
マカロニ (シェル)	酢	1.3
米油	塩	0.35
小麦粉	黒こしょう	0.01
トマトケチャップ	●すいか	
中濃ソース		
しょうゆ		1/32個

※給食室での作り方を紹介しています。

チリコンカーン

- 1 トマト缶を汁ごと別容器にあける。
- 2 だいずを別容器にあける。
- 3 たまねぎ・にんじん・パセリ・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 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。

キャベツサラダ

- 1 甘酢を作る。
- 2 キャベツを切り、加熱処理する。
- 3 配食直前にキャベツの水をきり、甘酢・黒こしょうである。



給食室をのぞいてみよう

にんじん、たまねぎの皮をむきます



トマト缶を開けます



機械や包丁を使い、野菜を切ります



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



マカロニをゆでます



キャベツサラダを作り、クラスごとの食缶に秤で量って配食します



横浜市立六浦南小学校の給食

献立名

はいが食パン
牛乳
チリコンカーン
キャベツサラダ
すいか



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(ひき)		25
だいず(水煮)		37
たまねぎ	1cm角	40
カットトマト(缶)		30
にんじん	1cm角	10
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		4
中濃ソース		2
しょうゆ		1
ワイン(赤)		0.8
塩		0.5
こしょう		0.02
チリパウダー		0.3
水		12

給食室をのぞいてみよう

たまねぎ・にんじんの皮をむきます

機械や包丁を使い、野菜を切ります



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



小麦粉をから炒りします



マカロニをゆでます

- 1 カットトマト缶を汁ごと別容器にあける。
- 2 だいずを別容器にあける。
- 3 たまねぎ・にんじん・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 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。

チリコンカーンを作ります



横浜市立六浦南小学校の給食

2021年
6月



献立名

ごはん 牛乳 かつおのごまみそあえ 即席漬 すまし汁



かつおのごまみそあえ		
材料名	切り方	1人分(g)
かつお(角)		50
凍り豆腐		3
でんぶん		6
揚げ油(米油)		
ごま(白)		3
◆しょうが		0.9
◆しょうゆ		1.7
◆砂糖		1.5
◆甘みそ		5
◆酒		1
◆水		18

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 しょうがをすり、汁にする。
- 2 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 3 ごまを炒って切りごまにする。
- 4 凍り豆腐・かつおにでんぶんをまぶし油の温度160℃～170℃で揚げる。
- 5 調味料・水を煮立て、しょうが汁・凍り豆腐・かつおを入れる。
- 6 ごまを入れる。

給食室をのぞいてみよう

豆腐を切り、
流水に通します



かつおにでんぶんをつけて
油で揚げます

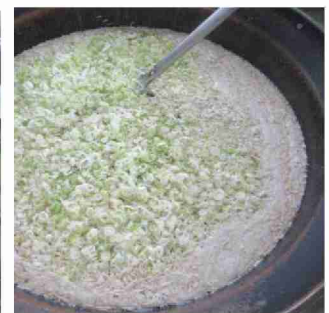
即席漬を作ります



かつおのごまみそあえを
作ります 出来上がりの
温度を確認します



すまし汁を作ります



横浜市立六浦南小学校の給食



献立名 ロールパン 牛乳 ソース焼きそば ミックスフルーツ



ソース焼きそば		
材料名	切り方	1人分(g)
むし中華めん		45
揚げ油 (米油)		
豚肉		20
キャベツ	短冊	50
もやし		35
たまねぎ	うす	30
にんじん	せん	15
にら	2 c m	5
青のり		0.2
米油		0.7
中濃ソース		4.5
ウスターソース		8
塩		0.4
こしょう		0.02

給食室の様子



たまねぎ・にんじんの皮をむきます



機械や包丁を使い、野菜を切ります



缶詰は、1缶ずつ異物混入がないか確認してから使います



ソース焼きそばを作ります



めんを油で揚げます



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 キャベツ・にら・にんじん・たまねぎを切る。
- 2 めんを油の温度180～200℃で揚げる。
- 3 油を熱し、豚肉・にんじん・たまねぎもやし・キャベツ・にらを炒め、調味する。
- 4 めん・青のりを入れる。

横浜市立六浦南小学校の給食

2019年



●献立名●

はいが食パン 牛乳 チリコンカーン キャベツサラダ あまなつみかん



チリコンカーン

材料名	切り方	1人分(g)
豚肉(ひき)		20
だいず		17
たまねぎ	1cm角	35
カットマト(缶)		30
にんじん	1cm角	12
パセリ	みじん	0.8
にんにく	みじん	0.1
マカロニ(シェル)		8
米油		0.7
小麦粉		1.5
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		0.65
こしょう		0.02
チリパウダー		0.2
水		15

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 だいずをやわらかくゆでる。
- 2 カッ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・パセリを切る。
- 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。

横浜市立六浦南小学校の給食

●献立名●

ごはん 牛乳 さわらのあんかけ ジャがいもの炒め物 呉汁



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。

材料名	切り方	1人分(g)
じゃがいも	せん	55
しらたき	3cm	20
米油		0.5
しょうゆ		0.4
塩		0.4
こしょう		0.01

じゃがいもの炒め物の作り方

- 1 しらたきを切り、下ゆでする。
- 2 ジャがいもを切り、下ゆでする。
- 3 油を熱し、しらたきを炒め、じゃがいもを入れて炒め、調味料を入れる。

給食室の様子



11月30日(水)

横浜市立六浦南小学校の給食 Hブロック



【献立名】

- はいがごはん
- 牛乳
- いわしのかばやき
- はま菜ちゃんの
こんにゃくだいこん
- みそ汁

はま菜ちゃんのこんにゃくだいこんの
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
鶏肉	小間	10	1 だしをとる。
だいこん(横浜)	1cm いちょう	30	2 こんにゃくを切り、下ゆでする。
にんじん	7mm いちょう	10	3 だいこん・にんじんを切り、だいこんは下ゆでする。
しょうが	みじん	0.4	4 にんにく・しょうがを切る。
にんにく	みじん	0.1	5 釜にごま油を入れ、弱火でにんにく・しょうがを炒める。
こんにゃく	短冊	25	6 鶏肉・こんにゃく・にんじんを炒め、調味料・だいこん・だし汁を入れ、煮含める。
ごま油		0.5	
しょうゆ		2.5	
砂糖		0.6	
みりん		0.6	
酒		0.2	
塩		0.05	
削り節		0.1	
水		8	