

横浜市立中川小学校の給食



むぎごはん ぎゅうにゅう			
あじのあんかけ ぶどうまめ			
けんちん汁			
●あじのあんかけ		●けんちん汁	
あじ	50	木綿豆腐	20
でんぷん	2	油揚げ	5
米粉	1	だいこん（横浜）	20
揚げ油（米油）		こまつな	9
しょうゆ	2.4	にんじん	8
砂糖	2.8	ごぼう	8
みりん	0.7	ねぎ	5
でんぷん	0.3	こんにゃく	8
水	10	ごま油	0.5
		しょうゆ	3.3
●ぶどう豆		塩	0.6
だいず	16	だし昆布・水	110
しょうゆ	0.6		
砂糖	3.8		
塩	0.1		
水	5		

※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

この日は横浜市内産のだいこんを
市内約1/4の学校に一斉供給しています



野菜は流水で
3回洗います



昆布でだしを
とります



だいこん・にんじん・
ごぼうの皮をむきます

あじのあんかけ

- 1 たれを作る。
- 2 あじにでんぷん・米粉をまぶし、油の温度160～170℃で揚げる。
- 3 あじが熱いうちにたれをからめる。

ぶどう豆

- 1 だいずをやわらかくゆでる。
- 2 だいずのゆで汁を捨て、分量の水を加えて煮る。途中で砂糖を2～3回に分けて入れる。
- 3 30分程火止めをする。
- 4 再び点火し、塩・しょうゆを入れ弱火で煮含める。

けんちん汁

- 1 だしをとる。
- 2 豆腐を切り、流水に通す。
- 3 油揚げを油抜きし、切る。
- 4 こんにゃくを切り、下ゆでする。
- 5 こまつなを切り、下ゆでする。
- 6 ねぎ・だいこん・にんじん・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
- 7 ごま油を熱し、ごぼう・こんにゃく・にんじん・だいこんを炒め、だし汁を入れる。
- 8 煮えたら、調味し、豆腐・油揚げ・ねぎを入れる。
- 9 こまつなを入れる。

けんちん汁を
作ります



あじを
揚げます



だいずをゆでます





横浜市立中川小学校の給食



豚肉とだいこんの煮物の作り方

(給食室での作り方です)

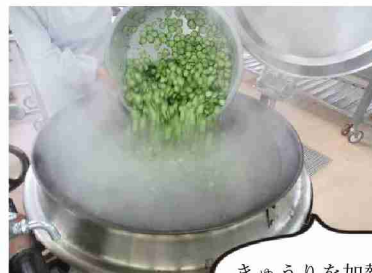
材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		25
じゃがいも	2cm角	40
だいこん	2cmいちょう	70
にんじん	1cmいちょう	15
しょうが	みじん	0.7
こんにやく	1.5cm角	20
米油		0.7
しょうゆ		5
砂糖		1.3
みりん		1
塩		0.25
削り節・水		15

給食室をのぞいてみよう

にんじん・だいこんの皮をむきます



- 1 だしをとる。
- 2 こんにやくを切り、下ゆでする。
- 3 にんじん・だいこん・しょうが・じゃがいもを切り、だいこんは下ゆでする。
- 4 釜に油を入れ、弱火でしょうがを炒め、豚肉を入れ炒める。
- 5 こんにやく・にんじん・じゃがいもの順に炒め、調味する。
- 6 だし汁を入れ、だいこんを入れて煮含める。



きゅうりを加熱処理します

ごまを炒ります

※加熱処理とは・・・
湯の温度85℃以上で
30秒以上ゆでること



ごまじょうゆあえを作ります

豚肉とだいこんの煮物を作ります



横浜市立中川小学校の給食



2021年



献立名

麦ごはん 牛乳 かつおのごまみそあえ けんちん汁



けんちん汁		
材料名	切り方	1人分(g)
木綿豆腐	1 c m角	20
さといも	8 mm半月	15
だいこん	5 mmいちょう	20
こまつな	2 c m	9
にんじん	5 mmいちょう	8
ごぼう	ささがき	8
ねぎ	小口	5
こんにゃく	短冊	8
ごま油		0.5
しょうゆ		3.5
塩		0.5
だし昆布・水		120

まいごはくの
給食室をのぞいてみよう



だいこんの皮を
むきます



野菜は流水で
3回洗います



かつおにでんぶんを
まぶし、揚げます

かつおのごまみそあえを
作ります



昆布でだしを
とります

けんちん汁を作ります



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 だしをとる。
- 2 豆腐を切り、流水に通す。
- 3 こんにゃくを切り、下ゆでする。
- 4 こまつなを切り、下ゆでする。
- 5 ねぎ・にんじん・だいこん・さといも・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
- 6 ごま油を熱し、ごぼう・こんにゃく・にんじん・だいこんを炒める。
- 7 だし汁を入れ、さといもを入れる。
- 8 煮えたら調味し、豆腐・ねぎを入れる。
- 9 こまつなを入れる。



横浜市立中川小学校の給食

献立名 親子丼 (はいがごはん) 牛乳 みそ汁 かき



親子丼の具		
材料名	切り方	1人分(g)
鶏卵		30
鶏肉		20
凍り豆腐(細)		4
たまねぎ	うす	40
にんじん	3mmいちょう	12
しょうゆ		4.3
砂糖		1.5
みりん		0.6
塩		0.1
削り節・水		10



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 にんじん・たまねぎを切る。
- 3 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 4 鶏卵を割る。
- 5 だし汁と調味料を煮立て、鶏肉・にんじんを入れて煮る。
- 6 にんじんが煮えたら、たまねぎ・凍り豆腐を入れる。
- 7 鶏卵をといて流し入れ、静かにへらをいれる。

給食室の様子



削り節でだしをとります



柿の皮をむき、1/6に切ります



わかめ、にんじんを切ります



調味料を量っておきます

親子丼の具を作ります



卵を割ります



みそ汁を作ります
出来上がりの温度を確認します



横浜市立中川小学校の給食

2019年



●献立名●

ソフトフランスパン 牛乳 ホキフライ ラタトゥイユ 野菜スープ



野菜スープ

材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		5
じゃがいも	せん	15
キャベツ	短冊	25
たまねぎ	うす	20
にんじん	せん	15
パセリ	みじん	0.3
塩		0.8
こしょう		0.02
豚骨・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 豚骨でスープをとる。
- 2 パセリ・にんじん・たまねぎ・キャベツ・じゃがいもを切る。
- 3 スープに豚肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- 4 にんじん・たまねぎ・じゃがいもを入れ煮る。
- 5 煮えたら調味する。
- 6 キャベツを入れ、煮えたらパセリを入れる。

給食室の様子



横浜市立中川小学校の給食



●献立名●

ごはん 牛乳 肉じゃが きゅうりの梅肉あえ 焼きのり



給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
きゅうり	4mm輪	45
梅干し(ペースト)		1
◆しょうゆ		0.3
◆みりん		0.3
塩		0.1

きゅうりの梅肉あえの作り方

- 1 しょうゆ・みりんをひと煮立ちさせる。
- 2 きゅうりを切り、加熱処理する。
- 3 梅干し(ペースト)を調味料でのばす。
- 4 配食直前にきゅうりの水をきり、塩をふり、調味料であえる。

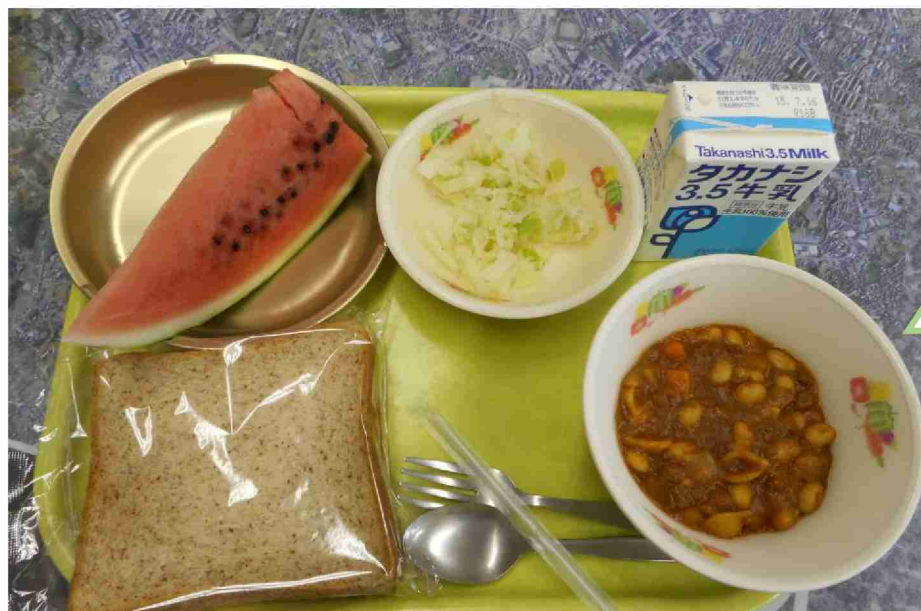
調理員さんが実際に行っている、
給食の調理法を紹介しています。



7月 9日 (木)

横浜市立中川小学校の給食

B ブロック



【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

給食の作り方です。参考にしてみてくださいね。

食材	切り方	可食量 g	作り方
牛肉(ひき)		25	【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、牛肉を炒める。 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、 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。
だいず		16	
たまねぎ	1.5cm角	35	
トマト缶(カット)		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)		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		0.5	
こしょう		0.02	
チリパウダー		0.2	
水		15	