

横浜市立

中川小学校

11 November

11月

の給食

ごはん

つづきあいちゃんカレー

ごま酢あえ

プルーンはっこう乳

●学校独自の献立です

つづきあいちゃんカレー

材料	切り方	1人分 g
豚肉（ひき）		30
乾燥大豆（粒状）		4
じゃがいも	1cm角	40
たまねぎ	みじん	55
にんじん	みじん	20
こまつな	1cm	9
エリンギ	みじん	3
しょうが	みじん	0.2
にんにく	みじん	0.1
米油		0.7
米粉		1
カレー粉		0.7
中濃ソース		3
トマトケチャップ		3
しょうゆ		0.5
食塩		0.8
こしょう		0.02
水		25

ぱくぱくだよりと掲示物

つづき
都筑区30周年

今年の11月6日、都筑区ができて30年目になります。
給食でも、30歳になる都筑区をお祝いするために、
都筑区栄養教諭・学校栄養職員研究会では、
「つづきあいちゃんカレー」を考えました。
カレーには区内で作られた“こまつな”を使っています。
地域でどれた野菜は、栄養もあって、とてもおいしいです。
よく味わいながら、みなさんでお祝いしましょう。



作り方

※給食室での作り方を紹介しています。

- 乾燥大豆をもどす。
- こまつなを切り、ゆでる。
- たまねぎ・にんじん・にんにく・エリンギ・しょうがを切る。
- じゃがいもを切り、下ゆでする。（蒸してもよい）
- 釜に油を入れ、弱火でしょうが・にんにくを炒め、ひき肉と1/3量のカレー粉・少量の塩を加えて炒める。
- にんじん・たまねぎ・エリンギを入れ、さらに炒める。
- 乾燥大豆・水を入れ、煮る。
- じゃがいも・調味料を入れる。
- 水で溶いた米粉を入れる。
- こまつなを入れる。



横浜市立中川小学校の給食

 **11月**



むぎごはん ぎゅうにゅう

あじのあんかけ ぶどうまめ

けんちんじる

●あじのあんかけ	●けんちん汁		
あじ	50	木綿豆腐	20
でんぶん	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
でんぶん	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。

あじのあんかけ

- 1 たれを作る。
- 2 あじいでんぶん・米粉をまぶし、油の温度160~170°C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 だいいずをやわらかくゆでる。
- 2 だい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



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



あじを
揚げます



だいいずをゆでます





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)

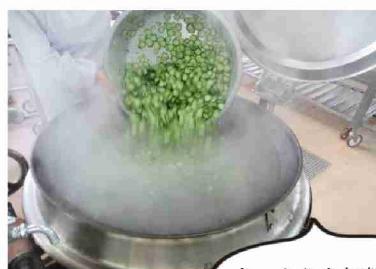
材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		25
じゃがいも	2cm角	40
だいこん	2cmいちょう	70
にんじん	1cmいちょう	15
しょうが	みじん	0.7
こんにゃく	1.5cm角	20
米油		0.7
しょうゆ		5
砂糖		1.3
みりん		1
塩		0.25
削り節・水		15

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



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



ごまを炒ります

※加熱処理とは..
湯の温度85°C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



横浜市立中川小学校の給食

2021年



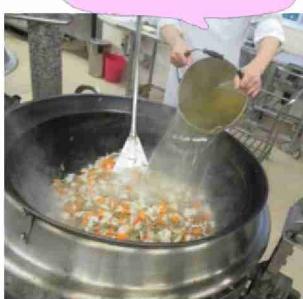
献立名

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	1cm角	20
さといも	8mm半月	15
だいこん	5mmいちょう	20
こまつな	2cm	9
にんじん	5mm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

きゅうしょくしつ
給食室をのぞいてみよう



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)

- だしをとる。
- 豆腐を切り、流水に通す。
- こんにゃくを切り、下ゆでする。
- こまつなを切り、下ゆでする。
- 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。
- 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。
- だし汁を入れ、さといもを入れる。
- 煮えたら調味し、豆腐・ねぎを入れる。
- 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)

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



削り節でだし
をとります



柿の皮をむき、
1/6に切れます



わかめ、にんじん
を切ります



調味料を量って
おきます



卵を割ります



親子丼の具
を作ります



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。



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

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

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】
だいす		16	1 だいすをやわらかくゆでる。
たまねぎ	1.5cm角	35	2 トマト缶(カット)を汁ごと別容器にあける。
トマト缶(カット)		30	3 パセリ・にんじん・たまねぎ・にんにくを切る。
にんじん	1cm角	12	4 マカロニをかためにゆでる。
パセリ	みじん	0.8	5 小麦粉を色づくまでから炒りする。
にんにく	みじん	0.1	6 釜に油を入れ、弱火でにんにくを炒め、牛肉を炒める。
マカロニ(シェル)		6	7 たまねぎ・にんじんを入れ、よく炒め、水を加えて煮る。
米油		0.7	8 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。
小麦粉		2	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。
トマトケチャップ		5	10 パセリを入れる。
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	