

横浜市立中川西小学校の給食



あげパン ぎゅうにゅう
やさいのスープに
メロン

●あげパン	しょうゆ	0.5
コッペパン	酒	1
揚げ油（米油）	塩	0.9
グラニュー糖	3 黒こしょう	0.02
砂糖	2 チキンブイヨン	15
塩	0.01 水	55
●野菜のスープ煮	●メロン	
豚肉（厚）	メロン（青肉）	1/8切
じゃがいも		
たまねぎ		
キャベツ		
にんじん		

※給食室での作り方を紹介しています。

あげパン

- 1 パンを、油の温度180℃で揚げる。
- 2 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

- 1 チキンブイオンを別容器にあける。
- 2 キャベツ・にんじん・たまねぎ・じゃがいもを切る。
- 3 水に豚肉を入れ、アクを取りながら煮る。
- 4 チキンブイオン・にんじん・たまねぎ・じゃがいもを入れて煮る。
- 5 煮えたらキャベツ・調味料を入れ、煮込む。

肉に骨などが入っていないか、検品しています



給食室をのぞいてみよう

メロンの種を取り、1/8に切ります



にんじんの皮をむきます
じゃがいもの皮は機械でむきます

野菜のスープ煮を作ります



あげパンを作ります





横浜市立中川西小学校の給食

献立名

ロールパン
牛乳
塩焼きそば
中華あえ
アップルコンポート



塩焼きそばの作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
蒸し中華めん		45
揚げ油 (米油)		
豚肉		15
□ いか (短冊)		15
□ 酒		1.5
□ むきえび		12
□ 酒		1
キャベツ	短冊	50
もやし		40
にんじん	せん	15
ねぎ	ななめ	15
にら	2cm	8
セロリ	うす	5
しょうが	みじん	0.5
にんにく	みじん	0.3
ごま油		0.7
しょうゆ		1
塩		0.8
こしょう		0.03

給食室をのぞいてみよう

野菜は流水で3回洗います



にんじんの皮をむきます



機械や包丁を使い、野菜を切ります

- 1 キャベツ・にら・セロリ・ねぎ・にんじん・にんにく・しょうがを切る。
- 2 いか・むきえびを解凍し、酒につける。
- 3 めんを油の温度180~200℃で揚げる。
- 4 釜にごま油を入れ、弱火でにんにく・しょうが・ねぎ・セロリを炒め、豚肉・にんじん・いかを入れさらに炒める。
- 5 むきえび・もやし・キャベツ・にらをよく炒め、調味する。
- 6 めんを入れる。



めんを揚げます



中華あえを作ります

塩焼きそばを作ります



横浜市立中川西小学校の給食

2021年
10月



献立名

麦ごはん 牛乳 煮魚 ぶどう豆 豚汁



豚汁		
材料名	切り方	1人分(g)
木綿豆腐	1 c m角	20
豚肉		10
だいこん	5 mmいちょう	15
にんじん	3 mmいちょう	10
ねぎ	小口	10
こまつな	2 c m	9
ごぼう	さががき	8
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 豆腐を切り、流水に通す。
- 3 こまつなを切り、下ゆりする。
- 4 ねぎ・にんじん・だいこん・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
- 5 だし汁に豚肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- 6 ごぼう・だいこん・にんじんを入れ煮る。
- 7 煮えたら豆腐・みそ・ねぎを入れる。
- 8 こまつなを入れる。

まいぶくしの給食室をのぞいてみよう



だいこん・しょうがの皮をむきます



削り節でだしをとります



乾燥だいがやわらかくなるまで煮ます



煮魚を作ります



豚汁を作ります



ぶどう豆を作ります



横浜市立中川西小学校の給食

献立名 黒パン 牛乳 さけのクリーム煮 ひじきサラダ 冷凍パイナップル



さけのクリーム煮		
材料名	切り方	1人分(g)
さけ(角)		25
ワイン(白)		1.5
じゃがいも	1.5cm角	40
たまねぎ	2cm角	40
こまつな	2cm	9
にんにく	みじん	0.1
米油		0.7
◆小麦粉		2.5
◆バター		2.5
牛乳		20
豆乳		20
脱脂粉乳		5
粉チーズ		2
塩		0.7
こしょう		0.02
水		40

給食室の様子



野菜を切ります



さけをゆめます



ミキサーでドレッシングを作ります



アレルギーの除去食を作ります



さけのクリーム煮を使います



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 こまつなを切り、ゆでる。
- 2 じゃがいも・にんにく・たまねぎを切る。
- 3 ホワイトルーを作る。
- 4 さけをゆで、ワインにつける。
- 5 釜に油を入れ、弱火でにんにくを炒め、たまねぎを入れてよく炒める。
- 6 じゃがいもを入れさらに炒め、水を加える。
- 7 材料が煮えたら調味する。
- 8 ルーを入れ、牛乳・溶いた脱脂粉乳・豆乳を入れ弱火で煮込む。
- 9 さけ・粉チーズを入れる。
- 10 こまつなを入れる。

横浜市立中川西小学校の給食

2019年



●献立名●

ひじきごはん（麦ごはん） 牛乳 はたはたのから揚げ 呉汁



ひじきごはんの具

材料名	切り方	1人分(g)
油揚げ	せん	5
凍り豆腐(細)		2
にんじん	せん	10
ひじき		2
ごま(白)		2
米油		0.5
しょうゆ		3.5
砂糖		1
みりん		1.2
水		10

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 ひじきをもどし、水をきる。
- 2 油揚げを油抜きし、切る。
- 3 にんじんを切る。
- 4 ごまを切る。
- 5 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 6 油を熱し、ひじき・にんじんを炒め、調味料・水・凍り豆腐・油揚げを入れ、煮含める。(汁が少し残る程度)
- 7 ごまを入れる。



横浜市立中川西小学校の給食



●献立名●

はいがパン 牛乳 ハンバーグトマトソース
じゃがいものソテー 野菜スープ チーズ

給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
じゃがいも	せん	60
しらたき	3cm	25
米油		0.7
しょうゆ		0.5
塩		0.3
こしょう		0.02

じゃがいものソテーの作り方

- 1 しらたきを切り、下ゆでする。
- 2 じゃがいもを切り、下ゆでする。
(蒸してもよい)
- 3 油を熱し、しらたきを炒め、
じゃがいもを入れて炒め、調味する。

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。



1月12日(木)

横浜市立中川西小学校の給食

Bブロック



【献立名】

- はいがごはん
- 牛乳
- ツナそぼろ
- 白玉そう煮
- 炒めなます

ツナそぼろの作り方

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
まぐろ油漬(フレク)		20	1 まぐろ油漬をザルにあける。
まぐろ水煮(フレク)		20	2 まぐろ水煮は別容器にあける。
凍り豆腐(細)		3	(汁も使用する)
にんじん	みじん	15	3 にんじん・しょうがを切る。
しょうが	みじん	0.8	4 凍り豆腐をもどし、しぼる。
しょうゆ		3	5 水・調味料・しょうが・にんじんを入れ
砂糖		2.8	火にかける。煮立ったら、まぐろ水煮・
酒		1	油漬・凍り豆腐を入れ、汁がなくなるまで
水		3	炒りつける。