

中川西小学校

5月 の給食

ごはん
牛乳
かつおのごまみそあえ
磯香あえ
すまし汁



かつおのごまみそあえ		
材料	切り方	1人分 g
かつお(角)		50
凍り豆腐		5
でんぷん		6
米油(揚)		
炒りごま(白)		3
しょうが		0.9
しょうゆ		2.1
砂糖		1.5
甘みそ		5
酒		1
水		18

- 作り方 ※給食室での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・かつおにでんぷんをまぶし、油の温度160℃～170℃で揚げろ。
 - 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。



しょうがの皮をおきます



ごまを炒り、フードカッターで切ります



かつおのごまみそあえを作ります



昆布・削り節でだしをとります



磯香あえを作ります



すまし汁を作ります



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



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	ささがき	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、下ゆでする。
- 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。

まいぱくし
給食室をのそいでみよう



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)



- こまつなを切り、ゆでる。
- じゃがいも・にんにく・たまねぎを切る。
- ホワイトルーを作る。
- さけをゆで、ワインにつける。
- 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。
- じゃがいもを入れさらに炒め、水を加える。
- 材料が煮えたら調味する。
- 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。
- さけ・粉チーズを入れる。
- 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。