

# 横浜市立中尾小学校の給食



## はいがごはん

チキンカレー ごま酢あえ  
プルーンはっこうにゅう

●チキンカレー		●ごま酢あえ	
鶏肉	20	きゅうり	20
じゃがいも	50	切干しだいこん	4
たまねぎ	60	ごま（白）	3
にんじん	15	しょうゆ	2.1
トマト（缶）	10	砂糖	2
しょうが	0.2	酢	2.8
にんにく	0.1	塩	0.1
米油	0.7	●プルーンはっこう乳	
小麦粉	8		200ml
マーガリン	7		
カレー粉	1		
トマトケチャップ	2		
中濃ソース	2		
ウスターソース	0.5		
しょうゆ	1.5		
塩	0.9		
水	70		

※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



たまねぎ・しょうがの皮をむきます

じゃがいもの芽を取り除きます



切干しだいこんをゆでます



カレールーを作ります



チキンカレーを作ります



ごま酢あえを作ります





# 横浜市立中尾小学校の給食

献立名

麦ごはん  
牛乳  
いわしのかば焼き  
ごましょうゆあえ  
みそ汁



## いわしのかば焼きの作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
いわし		40
でんぷん		2
米粉		1
揚げ油(米油)		4
しょうが		0.6
しょうゆ		3.3
砂糖		3
みりん		1
でんぷん		0.3
水		10

### 給食室をのぞいてみよう

- 1 しょうがをすり、汁にする。
- 2 たれを作る。
- 3 いわしにでんぷん・米粉をまぶし、油の温度160~170℃で揚げる。
- 4 いわしが熱いうちにたれをかかめる。(1人2枚)



野菜は流水で3回洗います

機械や包丁を使い、材料を切ります



ごまを炒ります



かば焼きのたれを作ります



いわしを揚げます



ごましょうゆあえを作ります



油揚げを熱湯に通し油抜きします



削り節でだしをとります



みそ汁を作ります



# 横浜市立中尾小学校の給食

2021年  
12月



献立名

ごはん 牛乳 変わりきんぴら つみれ汁



変わりきんぴら		
材料名	切り方	1人分(g)
さつまいも (冷凍)	短冊	15
豚肉		10
じゃがいも	せん	30
ごぼう	ささがき	8
にんじん	せん	8
つきこんにゃく	3 c m	8
ごま (白)		2
米油		0.5
しょうゆ		3
砂糖		1.3
酒		0.4
七味唐辛子		0.01
水		3

給食室をのぞいてみよう

さつまいもを熱湯に通し油抜きします



にんじん・だいこんの皮をむきます



機械や包丁を使い材料を切ります

生つみれをだし汁の中に組み入れて、つみれ汁を作ります



変わりきんぴらを作ります



# 横浜市立中尾小学校の給食



献立名

カレーピラフ（はいがごはん） 牛乳 野菜サラダ



カレーピラフの具		
材料名	切り方	1人分(g)
鶏肉		30
たまねぎ	みじん	60
にんじん	みじん	15
エリンギ	粗みじん	5
米油		0.5
トマトケチャップ		3
ウスターソース		1.5
塩		0.6
カレー粉		0.5
野菜サラダ		
材料名	切り方	1人分(g)
キャベツ	せん	50
きゅうり	2mm輪	10
◇砂糖		1
◇酢		1.5
◇塩		0.3
◇こしょう		0.01

## 給食室の様子



野菜の皮をむき  
洗います



野菜裁断機や  
包丁で、野菜を  
切ります



きゅうり、  
キャベツを  
加熱処理します



回転釜で  
カレーピラフの具  
を作ります



※加熱処理とは・・・湯の温度85℃以上で30秒以上ゆでること。



### 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）

#### ●カレーピラフの具の作り方

- 1 エリンギ・にんじん・たまねぎを切る。
- 2 油を熱し、1/3量のたまねぎを炒め、鶏肉を入れ炒める。
- 3 にんじん・残りのたまねぎ・エリンギを入れてさらに炒める。
- 4 調味料を入れて煮込む。

#### ●野菜サラダの作り方

- 1 甘酢を作る。（◇の材料）
- 2 キャベツを切り、加熱処理する。
- 3 きゅうりを切り、加熱処理する。
- 4 配食直前にキャベツ・きゅうりの水をきり、甘酢であえる。

# 横浜市立中尾小学校の給食

2019年



●献立名●

ぶどうパン 牛乳 ツナとこまつなのスパゲティ かぶのスープ煮



ツナとこまつなのスパゲティ		
材料名	切り方	1人分(g)
スパゲティ		35
まぐろ油漬(ルー)		30
たまねぎ	うす	35
こまつな	2cm	15
しめじ		5
にんにく	みじん	0.5
オリーブ油		0.7
しょうゆ		2.5
塩		0.9
黒こしょう		0.02
輪とうがらし		0.01

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 まぐろ油漬をザルにあける。
- 2 しめじをほぐす。
- 3 こまつなを切り、ゆでる。
- 4 たまねぎ・にんにくを切る。
- 5 釜にオリーブ油を入れ、弱火で輪とうがらし・にんにくを炒める。
- 6 たまねぎ・しめじを炒め、まぐろ油漬を入れて、調味する。
- 7 スパゲティをかためにゆでる。
- 8 スパゲティを入れる。
- 9 こまつなを入れる。

# 横浜市立中尾小学校の給食

11月 2018

## ●献立名●

麦ごはん 牛乳 さけそぼろ 煮びたし かきたま汁



給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
さけフレーク(冷凍)		25
凍り豆腐(細)		2
にんじん	みじん	15
しめじ	ほぐす	5
しょうゆ		1.5
みりん		2.3
酒		2.5
塩		0.4
水		10

## さけそぼろの作り方

- 1 さけフレークを解凍し、別容器にあける。
- 2 にんじんを切る。
- 3 しめじをほぐす。
- 4 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 5 水・調味料・にんじん・しめじを入れ、火にかける。
- 6 煮立ったら、さけ・凍り豆腐を入れ、汁けがなくなるまで炒りつける。



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

# 2月1日（月）

## 横浜市立中尾小学校の給食

Fブロック



## 【献立名】

- ・麦ごはん
- ・牛乳
- ・きつねうどん
- ・そばろ煮
- ・焼きのり



## きつねうどんの作り方

給食の作り方です。参考してみてくださいね。

材料	切り方	一人分 g	作り方
うどん(冷)		45	1 だしをとる。
鶏肉		20	2 うずら卵をザルにあける。
うずら卵		16	3 こまつなを切り、下ゆでする。
ねぎ	小口	8	4 ねぎ・にんじんを切る。
にんじん	せん	10	5 だし汁に鶏肉を入れ、アクを取りながら煮る。
こまつな	2cm	9	
しょうゆ		3.5	6 にんじんを入れ、煮えたら調味し、うずら卵を入れる。
みりん		1.7	
塩		0.6	7 冷凍うどんを入れ、沸騰したら、ねぎを入れる。
七味唐辛子		0.01	
削り節(薄)・水		130	8 こまつな・七味唐辛子を入れ、火を止める。
			(油揚げ)
油揚げ	1/2	15	1 油揚げを油抜きして 1/2 に切り、調味料・
しょうゆ		2	水で煮含める。
砂糖		2	
水		10	