

横浜市立

中山小学校

12月 December の給食

ごはん 牛乳

肉じゃが

磯香あえ

だいじとじやこの炒り煮

肉じゃが		
材料	切り方	1人分 g
豚肉		25
じゃがいも	2 cm 角	65
たまねぎ	くし	60
にんじん	乱	20
つきこんにゃく	3 cm	25
米油		0.7
しょうゆ		5.3
砂糖		2
みりん		1
酒		1.5
食塩		0.1
水		5



肉に骨などが入っていないか、検品しています



肉じゃがを作ります



## 作り方

※給食室での作り方を紹介しています。

- 1 つきこんにゃくを切り、下ゆでする。
- 2 にんじん・たまねぎ・じゃがいもを切る。
- 3 油を熱し、1/3量のたまねぎ・豚肉を炒め、にんじん・じゃがいも・つきこんにゃく・残りのたまねぎを入れ炒める。
- 4 調味料を加えてさらに炒め、水を加え煮くずれないように弱火で煮込む。



こんにゃくを下ゆでします



じゃがいもの芽を取り除きます



だいじとじやこの炒り煮を作ります



磯香あえを作ります



キャベツを下ゆでします



# 横浜市立中山小学校の給食



給食室をのぞいてみよう



たまねぎ、にんじん  
の皮をむきます

キャベツ、きゅうり  
を加熱処理します



※加熱処理とは…  
湯の温度85°C以上で  
30秒以上ゆること



ごま酢あえ

- 1 甘酢を作る。
- 2 きゅうり・キャベツを切り、加熱処理する。
- 3 ごまを炒って、切りごまにする。
- 4 配食直前に野菜の水をきり、甘酢・ごまを入れあえる。

にんじんを  
星形に抜きます

ごま酢あえを  
作ります



たまねぎをあめ色に  
なるまでよく炒めます



ペイスターズ青星寮  
カレーを作ります



はいがごはん

ペイスターズせいせいりょうカレー

ごま酢あえ ブルーンはっこうにゅう

●ペイスターズ	塩	0.8
青星寮カレー	クミン	0.2
豚肉（厚）	チキンブイヨン	10
たまねぎ	水	80
にんじん	●ごま酢あえ	
しょうが	キャベツ	40
にんにく	きゅうり	10
米油	ごま（白）	3
小麦粉	しょうゆ	2.3
マーガリン	砂糖	1.3
カレー粉	酢	2.3
トマトケチャップ	塩	0.1
中濃ソース	●ブルーンはっこう乳	
ウスターソース	200ml	
しょうゆ	0.5	
砂糖	0.1	
ワイン（赤）	2	

※給食室での作り方を紹介しています。

ペイスターズ青星寮カレー

- 1 チキンブイヨンを別容器にあける。
- 2 にんじん・たまねぎ・にんにく・  
しょうがを切る。
- 3 カレールーを作る。
- 4 釜に油を入れ、たまねぎをあめ色に  
なるまで炒める。
- 5 釜に油を入れ、弱火でしょうが・  
にんにくを炒め、豚肉と1/3量の  
カレー粉・少量の塩を加えて炒める。
- 6 にんじんを入れ、さらに炒め、  
水・チキンブイヨン・炒めたたまねぎを  
入れて煮込む。
- 7 煮えたら調味料を入れる。
- 8 ルーを入れて弱火で煮込む。



# 横浜市立中山小学校の給食



## 肉じゃがの作り方

(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	2 cm 角	65
たまねぎ	くし	50
にんじん	乱	15
しらたき	3 cm	20
米油		0.7
しょうゆ		5.5
砂糖		2
みりん		1
塩		0.1
水		5

- 1 しらたきを切り、下ゆです。
- 2 にんじん・たまねぎ・じゃがいもを切る。
- 3 油を熱し、1/3量のたまねぎ・豚肉を炒め、にんじん・じゃがいも・しらたき、残りのたまねぎを入れ炒める。
- 4 調味料を加えてさらに炒め、水を加え煮くずれないように弱火で煮込む。



給食室をのぞいてみよう



肉に骨などが入って  
いないか、検品しています



たまねぎの皮をむきます



きゅうりを  
加熱処理します

※加熱処理とは…湯の温度85°C以上で  
30秒以上ゆでること



だいすとじやこの  
炒り煮を作ります

肉じゃがを  
作ります



きゅうりの梅肉あえ  
を作ります



# 横浜市立中山小学校の給食

2021年



献立名

はいがごはん 牛乳 肉そぼろ 磯香あえ つみれ汁



つみれ汁		
材料名	切り方	1人分(g)
生つみれ		18
しょうが		0.6
淡色辛みそ		0.3
酒		0.3
でんぶん		0.5
だいこん	5mmいちょう	30
ねぎ	小口	10
にんじん	5mmいちょう	10
わかめ(生)	2cm	2
淡色辛みそ		4
赤色辛みそ		2
削り節・水		110



# 横浜市立中山小学校の給食

2020年



献立名 秋味ごはん（麦ごはん）牛乳 煮びたし かきたま汁



秋味ごはんの具		
材料名	切り方	1人分(g)
さけ(冷フレーク)		30
凍り豆腐(細)		3
ごぼう	ささがき	10
にんじん	みじん	5
しめじ		5
米油		0.5
しょうゆ		2.5
砂糖		1
みりん		1
酒		1.5
塩		0.45
水		10



昆布と削り節で  
だしをとります

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 しめじをほぐし、にんじん・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
- 2 さけフレークを解凍し、別容器にあける。
- 3 凍り豆腐をもどし、しぶる。
- 4 油を熱し、にんじん・ごぼうを炒め、調味料・水・凍り豆腐・しめじを入れて煮る。
- 5 さけを入れて煮含める。



# 横浜市立中山小学校の給食

2019年



●献立名●  
ナン 牛乳 カレービーンズシチュー アスパラガスのソテー アイスクリーム



カレービーンズシチュー		
材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		20
だいす		17
じゃがいも	1cm角	45
たまねぎ	1cm角	45
にんじん	8mm角	15
にんにく	みじん	0.1
米油		0.7
◆小麦粉		2
◆マーガリン		2
◆カレー粉		0.8
トマトケチャップ		1
中濃ソース		2
しょうゆ		1
塩		0.8
水		40

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 だいすをやわらかくゆでる。
- 2 にんじん・にんにく・たまねぎ・じゃがいもを切る。
- 3 カレールーを作る。
- 4 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、豚肉と1/3量のカレー粉・少量の塩を入れて炒める。
- 5 にんじん・じゃがいもを入れ、さらに炒め、水を入れて煮る。
- 6 煮えたらだいすを入れ、調味する。
- 7 ルーを入れ、弱火でよく煮込む。



# 横浜市立中山小学校の給食

5月

●献立名●

はいがごはん 牛乳 親子丼の具 みそ汁

給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
鶏卵		35
鶏肉		20
凍り豆腐(細)		5
たまねぎ	うす	40
にんじん	いちょう	10
糸みつば	2cm	3
しょうゆ		4
砂糖		1.4
みりん		1
塩		0.35
削り節・水		5

## 親子丼の具の作り方

- だしをとる。
- 糸みつば・にんじん・たまねぎを切る。
- 凍り豆腐をもどし、軽くしづる。
- 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。
- 糸みつばを入れる。

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。





12月10日(木)

## 横浜市立中山小学校の給食

C ブロック



【献立名】

- ・麦ごはん
- ・牛乳
- ・豚肉と里芋の  
おろし煮
- ・みそ汁
- ・ごま塩



豚肉と里芋のおろし煮の作り方

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
豚肉		35	1 だしをとる。 2 たまねぎ・にんじんを切る。 3 さといもを切り、下ゆでする。
さといも	乱	35	4 だいこんを切り、加熱処理をする。
たまねぎ	角	30	5 だいこんに、分量の一部のだしを 加え、ミキサーにかける。
だいこん	おろす	20	6 油を熱し、たまねぎを炒め豚肉・にんじん を炒め、だしを加え煮る。
にんじん	乱	10	7 さといもと調味料を加える。
米油		0.7	8 だいこんおろしを加えて煮て、水溶き でんぷんでとろみをつける。
しょうゆ		2.5	
砂糖		0.5	
みりん		0.7	
食塩		0.2	
でんぷん		0.5	
削り節(薄)・水		15	