

横浜市立中山小学校の給食



はいがごはん		
ベ이스ターズせいせいりょうカレー		
ごま酢あえ プルーンはっこうにゅう		
●ベ이스ターズ	塩	0.8
青星寮カレー	クミン	0.2
豚肉（厚）	40	チキンブイヨン
たまねぎ	70	水
にんじん	25	●ごま酢あえ
しょうが	0.2	キャベツ
にんにく	0.1	きゅうり
米油	0.7	ごま（白）
小麦粉	8	しょうゆ
マーガリン	7	砂糖
カレー粉	1.1	酢
トマトケチャップ	1.5	塩
中濃ソース	2	●プルーンはっこう乳
ウスターソース	2	200ml
しょうゆ	0.5	
砂糖	0.1	
ワイン（赤）	2	



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℃以上で
30秒以上ゆでること



にんじんを星形に抜きます

ごま酢あえを作ります

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。



たまねぎをあめ色になるまでよく炒めます



ベ이스ターズ青星寮カレーを作ります





横浜市立中山小学校の給食

献立名

ごはん
牛乳
肉じゃが
きゅうりの梅肉あえ
だいずとじゃこの炒り煮



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	2cm角	65
たまねぎ	くし	50
にんじん	乱	15
しらたき	3cm	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・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℃以上で30秒以上ゆでること



だいずとじゃ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
でんぷん		0.5
だいこん	5 mm ちょう	30
ねぎ	小口	10
にんじん	5 mm ちょう	10
わかめ(生)	2 c m	2
淡色辛みそ		4
赤色辛みそ		2
削り節・水		110

まいばくろ
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

生つみれに調味料等を
混ぜて、汁につみ入れて
いきます



野菜を切ります



キャベツを下ゆでします



磯香あえを作ります



つみれ汁を作ります



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)

- だしをとる。
- ねぎ・にんじん・だいこんを切る。
- しょうがをすり、汁にする。
- わかめを切る。
- 生つみれにしょうが汁・酒・でんぷん・みそを入れて混ぜる。
- だし汁に生つみれをつみ入れ、アクをとり、にんじん・だいこんを入れ煮る。
- 煮えたら、みそ・ねぎ・わかめを入れる。

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

給食室の様子



野菜は流水で
3回洗います



野菜を切ります



昆布と削り節で
だしをとります



卵を1つずつ確認
しながら割ります



秋味ごはんの具
を作ります



かきたま汁を
作ります

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 さけフレークを解冻し、別容器にあける。
- 3 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 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
だいず		17
じゃがいも	1 cm角	45
たまねぎ	1 cm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 だいず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 煮えたらだいずを入れ、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



●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	いちよう	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

- 1 だしをとる。
- 2 糸みつば・にんじん・たまねぎを切る。
- 3 凍り豆腐をもどし、軽くしぼる。
- 4 鶏卵を割る。
- 5 だし汁と調味料を煮立て、鶏肉・にんじんを入れて煮る。
- 6 にんじんが煮えたら、たまねぎ・凍り豆腐を入れる。
- 7 鶏卵をといて流し入れ、静かにへらをいれる。
- 8 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

給食の作り方です。参考に見てみてくださいね。

材料	切り方	一人分 g	作り方
豚肉		35	1 だしをとる。
さといも	乱	35	2 たまねぎ・にんじんを切る。
たまねぎ	角	30	3 さといもを切り、下ゆでする。
だいこん	おろす	20	4 だいこんを切り、加熱処理をする。
にんじん	乱	10	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。
米油		0.7	
しょうゆ		2.5	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。
砂糖		0.5	
みりん		0.7	7 さといもと調味料を加える。
食塩		0.2	
でんぷん		0.5	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。
削り節(薄)・水		15	