

横浜市立中沢小学校の給食



むぎごはん ぎゅうにゅう なまあげとだいこんのもの ごまじょうゆあえ なつとう			
●生揚げとだいこんの煮物	●ごまじょうゆあえ		
生揚げ	キャベツ	45	
しょうゆ	ごま（白）	3	
砂糖	しょうゆ	2	
水	塩	0.1	
豚肉	15		
だいこん	70	●納豆	
にんじん	15	納豆	30
こまつな	9	しょうゆ	1.6
しょうが	0.3	みりん	0.6
こんにゃく	20	削り節・水	1.6
米油	0.7		
しょうゆ	2.8		
みりん	1.8		
塩	0.3		
削り節・水	10		

※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

生揚げとだいこんの煮物

- 1 だしをとる。
- 2 生揚げを油抜きし、切り、別煮する。
- 3 こんにゃくを切り、下ゆでする。
- 4 こまつなを切り、ゆでる。
- 5 しょうが・にんじん・だいこんを切り、だいこんは下ゆでする。
- 6 釜に油を入れ、しょうが・豚肉を炒め、こんにゃく・にんじんを入れてよく炒め、調味する。
- 7 だし汁を入れ、だいこんを入れて煮合める。
- 8 煮えたら、生揚げを入れる。
- 9 こまつなを入れる。

ごまじょうゆあえ

- 1 キャベツを切り、下ゆでする。
- 2 ごまを切る。
- 3 調味料を煮立て、キャベツを入れる。
- 4 ごまを入れる。



肉に骨などが入っていないか、検品しています



クッキングシートを落し蓋にして、生揚げを別煮します



削り節でだしをとります



ごまじょうゆあえを作ります



生揚げとだいこんの煮物を作ります



だいこん・キャベツを下ゆでします





横浜市立中沢小学校の給食



米粉トマトシチューの作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
鶏肉		25
ワイン(白)		1
じゃがいも	1.5cm角	40
たまねぎ	2cm角	55
カットトマト(缶)		30
にんじん	8mmいちょう	20
にんにく	みじん	0.3
米油		0.7
トマトケチャップ		8
中濃ソース		2.5
塩		0.5
こしょう		0.03
バター		0.5
米粉		2
水		40

- 1 カットトマト(缶)を別容器にあける。
- 2 にんじん・たまねぎ・じゃがいも・にんにくを切る。
- 3 釜に油を入れ、弱火でにんにくを炒め、たまねぎを入れ、よく炒める。
- 4 鶏肉を入れ、ワインをふり入れながら炒め、にんじん・じゃがいもを入れてさらに炒め、水を加えて煮込む。
- 5 煮えたら、カットトマトと残りの調味料を入れて、弱火で煮込む。
- 6 水で溶いた米粉・溶かしバターを入れる。

給食室をのぞいてみよう

りんごの皮をむきます



調味料を量っておきます



キャベツを下ゆでします



じゃがいもの皮は機械でむき、芽は手作業で取り除きます



機械や包丁を使い、野菜を切ります



米粉トマトシチューを作ります



野菜ソテーを作ります



横浜市立中沢小学校の給食

2021年
10月



献立名

黒パン 牛乳 さけのクリームシチュー ひじきサラダ グレープゼリー



給食室をのぞいてみよう



機械や包丁を使い
野菜を切ります



大きなミキサーで
ドレッシングソースを作り
クラスごとに配食します



ひじきサラダを
作ります



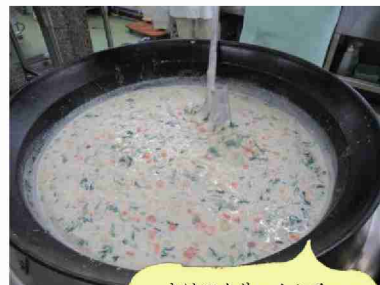
ホワイトルーを作ります



さけをゆでておきます



クラスごとのワゴンに
食器をセットします



さけのクリームシチュー
を作ります

さけのクリームシチュー

材料名	切り方	1人分(g)
「さけ(角)		30
「ワイン(白)		2
じゃがいも	1.5 c m角	40
たまねぎ	2 c m角	40
こまつな	2 c m	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		0.8
こしょう		0.02
水		40

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、下ゆです。
- 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。

横浜市立中沢小学校の給食

2020年



献立名 ごはん 牛乳 変わりきんぴら つみれ汁



つみれ汁		
材料名	切り方	1人分(g)
◆生つみれ		20
◆しょうが	汁	0.6
◆淡色辛みそ		0.3
◆酒		0.3
◆でんぷん		0.5
木綿豆腐	1 c m角	20
だいこん	5mmいちよう	20
にんじん	5mmいちよう	8
ねぎ	小口	8
わかめ(生)	2 c m	2
淡色辛みそ		6
赤色辛みそ		1
削り節・水		120



給食室の様子



材料を切ります



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 だしをとる。
- 2 豆腐を切り、流水に通す。
- 3 ねぎ・にんじん・だいこんを切る。
- 4 しょうがをすり、汁にする。
- 5 わかめを切る。
- 6 生つみれにしょうが汁・酒・みそ・でんぷんを混ぜる。
- 7 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。
- 8 煮えたら豆腐を入れ、みそ・ねぎ・わかめを入れる。



生つみれに調味料を混ぜ、だし汁につみ入れます



変わりきんぴらを作り、クラスごとの食缶に入れます



溶いたみそを入れます

横浜市立中沢小学校の給食

2019年



●献立名●

ごはん 牛乳 変わりきんぴら つみれ汁 ごま塩



変わりきんぴら

材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		10
さつま揚げ	短冊	8
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	3cm	8
米油		0.4
しょうゆ		3.4
砂糖		1.3
酒		0.4
七味唐辛子		0.01
水		3

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 さつま揚げを油抜きし、切る。
- 2 つきこんにゃくを切り、下ゆでする。
- 3 にんじん・じゃがいも・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
- 4 油を熱し、豚肉・ごぼう・つきこんにゃくを炒め、火が通ったら、にんじん・調味料・水を入れる。
- 5 さつま揚げを入れ煮えたら、じゃがいもを入れる。
(歯ごたえを残すようにする)
- 6 七味唐辛子を入れる。



横浜市立中沢小学校の給食

11月 2018

●献立名●

麦ごはん 牛乳 豚肉と切干しだいこんの煮物 つみれ汁 納豆



給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
生つみれ		20
しょうが	汁	0.6
淡色辛みそ		0.3
酒		0.3
でんぷん		0.5
だいこん	5mmいちょう	20
はくさい	短冊	15
ねぎ	小口	10
にんじん	5mmいちょう	5
ごぼう	ささがき	5
淡色辛みそ		5.5
赤色辛みそ		1
削り節・水		110

つみれ汁の作り方

- 1 だしをとる。
- 2 ねぎ・にんじん・だいこんを切る。
- 3 はくさいを葉ともとに分けて切る。
- 4 ごぼうを切り、水につける。
- 5 しょうがをすり、汁にする。
- 6 生つみれにしょうが汁・酒・みそ・でんぷんを混ぜる。
- 7 だし汁に生つみれをつみ入れ、アクを取り、にんじん・だいこん・ごぼうを入れて煮る。
- 8 煮えたらはくさいのもとを入れる。
- 9 はくさいの葉・みそ・ねぎを入れる。



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

10月26日（月）

横浜市立中沢小学校の給食 Fブロック



【献立名】

- ・麦ごはん
- ・牛乳
- ・肉じゃが
- ・おひたし
- ・だいずとじゃこの炒り煮



おひたしの作り方

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
ほうれんそう	2cm	20	1 調味料をひと煮立ちさせる。
えのきたけ	2cm	10	2 えのきたけを切り、ほぐし、ゆでる。
しょうゆ		1.7	3 ほうれんそうを切り、ゆでる。
みりん		1	4 配食直前にほうれんそう・
酒		0.2	えのきたけの水をきり、調味料で
			あえる。