

## 中沢小学校

11 November

の給食

麦ごはん 牛乳

肉そぼろ

ごまじょうゆあえ

のっぺい汁



## のっぺい汁

材料	切り方	1人分 g
鶏肉		10
さといも	8mm半月	15
だいこん	5mmいちょう	20
ねぎ	小口	10
にんじん	5mmいちょう	8
しめじ		5
しょうゆ		3
食塩		0.4
でんぶん		1
削り節・水		110



## 作り方

※給食室での作り方を紹介しています。

- 1だしをとる。
- 2さといも・だいこん・ねぎ・にんじんを切り、しめじはほぐす。
- 3だし汁に鶏肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- 4だいこん・にんじん・しめじ・さといもを入れ、煮えたら調味する。
- 5水溶きでんぶんを入れ、ねぎを入れる。



機械や包丁を使い、野菜を切ります

野菜は流水で3回洗います



さといもの皮をむき、  
切り、下ゆでします

昆布・削り節で  
だしをとります

もやしを  
下ゆで  
します

のっぺい汁を作ります



ごまじょうゆあえ  
を作ります

肉そぼろを作ります





2月

# 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

生揚げ	40	キャベツ	45
しょうゆ	2.5	ごま（白）	3
砂糖	2.1	しょうゆ	2
水	8	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。

生揚げとだいこんの煮物

- だしをとる。
- 生揚げを油抜きし、切り、別煮する。
- こんにゃくを切り、下ゆです。
- こまつなを切り、ゆでる。
- しょうが・にんじん・だいこんを切り、だいこんは下ゆです。
- 金に油を入れ、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。
- だし汁を入れ、だいこんを入れて煮含める。
- 煮えたら、生揚げを入れる。
- こまつなを入れる。

ごまじょうゆあえ

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



給食室をのぞいてみよう

肉に骨などが入って  
いないか、検品していますクッキングシートを  
落し蓋にして、  
生揚げを別煮しますだし汁でだしを  
とりますだいこん・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. 5 cm角	40
たまねぎ	2 cm角	55
カットトマト(缶)		30
にんじん	8 mm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

- カットトマト(缶)を別容器にあける。
- にんじん・たまねぎ・じゃがいも・にんにくを切る。
- 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。
- 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。
- 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。
- 水で溶いた米粉・溶かしバターを入れる。

米粉トマトシチューを作ります



給食室をのぞいてみよう



# 横浜市立中沢小学校の給食

2021年



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



きょうしょくいふ  
給食室をのぞいてみよう

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 cm角	40
たまねぎ	2 cm角	40
こまつな	2 cm	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、下ゆでする。
- 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。

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

さけのクリームシチューを作ります

クラスごとのワゴンに食器をセットします

# 横浜市立中沢小学校の給食

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
◆でんぶん		0.5
木綿豆腐	1cm角	20
だいこん	5mmいちょう	20
にんじん	5mmいちょう	8
ねぎ	小口	8
わかめ(生)	2cm	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)

- だしをとる。
- 豆腐を切り、流水に通す。
- 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・みそ・でんぶんを混ぜる。
- 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

- だしをとる。
- ねぎ・にんじん・だいこんを切る。
- はくさいを葉とともに分けて切る。
- ごぼうを切り、水につける。
- しょうがをすり、汁にする。
- 生つみれにしょうが汁・酒・みそ・でんぷんを混ぜる。
- 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。
- 煮えたらはくさいのもとを入れる。
- 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
- ・だいすとじやこの炒り煮



### おひたしの作り方

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
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。