

横浜市立新羽小学校の給食



むぎごはん ギョウにゅう

ツナそぼろ

しらたまどうに なます

●ツナそぼろ	しょうゆ	3
まぐろ油漬(フレーク)	酒	1
凍り豆腐(細)	塩	0.5
にんじん	削り節・だし昆布・水	120
しょうが	●なます	
しょうゆ	だいこん	45
砂糖	にんじん	4
酒	ゆず	0.5
水	砂糖	1.7
●白玉どう煮	酢	2.5
しらたま(冷)	塩	0.4
鶏肉		
なると		
さといも		
だいこん		
こまつな		

※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

だいこんの皮をむきます



野菜は流水で3回洗います



機械や包丁を使い、野菜を切ります



昆布・削り節でだしをとります



なますを作ります



ツナそぼろを作ります



白玉どう煮を作ります





横浜市立新羽小学校の給食



チリコンカーンの作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
豚肉 (ひき)		25
だいず		17
たまねぎ	1cm角	50
カットトマト (缶)		30
にんじん	1cm角	15
にんにく	みじん	0.3
マカロニ(シェル)		8
米油		0.7
小麦粉		1.5
トマトケチャップ		5
中濃ソース		2
しょうゆ		1.1
ワイン(赤)		0.5
塩		0.6
こしょう		0.02
チリパウダー		0.2
水		12

- 1 だいずをやわらかくゆでる。
- 2 カットトマト缶を汁ごと別容器にあける。
- 3 にんじん・たまねぎ・にんにくを切る。
- 4 マカロニをかためにゆでる。
- 5 小麦粉を色づくまでから炒りする。
- 6 釜に油を入れ、弱火でにんにくを炒め、豚肉を炒める。
- 7 たまねぎ・にんじんを入れ、よく炒め、水を加えて煮る。
- 8 材料が煮えたらカットトマトを入れて調味し、だいずを入れ、煮る。
- 9 小麦粉をふり入れ、弱火で煮込み、マカロニ・ワイン・チリパウダーを入れる。

給食室をのぞいてみよう

たまねぎの皮をむきます

野菜は流水で3回洗います

だいずをゆでます

小麦粉をから炒りします

野菜ソテーを作ります

マカロニをゆでます

チリコンカーンを作ります

横浜市立新羽小学校の給食

2021年
10月



献立名

ごはん 牛乳 かつおのあんかけ 即席漬 さつまい汁



さつまい汁		
材料名	切り方	1人分(g)
鶏肉		10
油揚げ	短冊	5
さつまいも	7 mm ちょう	20
だいこん	5 mm ちょう	10
ねぎ	小口	10
ごぼう	ささがき	8
淡色辛みそ		6
赤色辛みそ		2
削り節・水		110

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。
- 油揚げを油抜きし、切る。
- ねぎ・だいこん・さつまいも・ごぼうを切り、さつまいも・ごぼうは水につける。
- だし汁に鶏肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- ごぼう・だいこんを入れ煮る。
- さつまいもを入れ煮えたら油揚げを入れ、みそ・ねぎを入れる。

給食室をのぞいてみよう

油揚げを熱湯に通し油抜きします



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。

かつお・凍り豆腐にでんぷんをまぶし、油で揚げます



即席漬を作ります



さつまい汁を作ります

横浜市立新羽小学校の給食

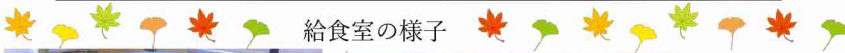
2020年



献立名 ごはん 牛乳 ふくめ煮 おひたし 納豆



ふくめ煮		
材料名	切り方	1人分(g)
鶏肉(中角)		30
うずら卵(缶)		18
いか(短冊)		8
酒		1
凍り豆腐		3
さといも	乱	40
にんじん	小さめ乱	20
栗(蒸し)		8
こんにゃく	2cm角	15
しょうゆ		5.5
砂糖		2
みりん		2
酒		1
塩		0.2
削り節・水		30



給食室の様子



野菜は流水で3回洗います

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 うずら卵缶をザルにあける。
- 3 栗を開封し、別容器にあける。
- 4 こんにゃくを切り、下ゆでする。
- 5 にんじん・さといもを切り、さといもは下ゆでする。
- 6 いかを解凍し、酒につける。
- 7 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 8 だし汁を煮立て、鶏肉・こんにゃく・にんじんを入れ、調味し、煮る。
- 9 さといも・凍り豆腐・いか・栗を入れる
- 10 うずら卵を入れて煮含める。

野菜やこんにゃくを切ります



納豆のたれを作り、クラスごとに配食します



こんにゃく・さといもを下ゆでします

ふくめ煮を作ります



おひたしを作ります



アレルギー除去食を小鍋で作ります



横浜市立新羽小学校の給食

2019年



ぶどうパン 牛乳 きのことスパゲティ フレンチサラダ チーズ



きのこスパゲティ		
材料名	切り方	1人分(g)
スパゲティ		35
まぐろ油漬(ルー)		20
たまねぎ	うす	35
ほうれんそう	2cm	10
しめじ		12
えのきたけ	2cm	8
にんにく	みじん	0.2
オリーブ油		0.7
しょうゆ		2.1
塩		0.7
黒こしょう		0.03

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 ほうれんそうを切り、ゆでる。
- 3 えのきたけを切り、しめじはほぐす。
- 4 たまねぎ・にんにくを切る。
- 5 釜にオリーブ油を入れ、弱火でにんにくを炒め、たまねぎを炒め、しめじ・えのきたけを入れる。
- 6 まぐろ油漬を入れ、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 ほうれんそうを入れる。



横浜市立新羽小学校の給食

11月 2018

●献立名●

ロールパン 牛乳 サーモンフライ こぶきいも ミネストローネ



給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
カットマト(缶)		20
たまねぎ	1cm角	20
キャベツ	短冊	20
にんじん	1cm角	10
いんげん豆(手亡)		8
パセリ	みじん	0.5
にんにく	みじん	0.2
オリーブ油		0.5
しょうゆ		0.3
酒		0.3
塩		0.9
黒こしょう		0.02
チキンブイヨン		20
水		90

ミネストローネの作り方

- 1 いんげん豆をかためにゆでる。
- 2 カットマト缶を汁ごと別容器にあける。
- 3 チキンブイオンを別容器にあける。
- 4 キャベツ・パセリ・にんじん・たまねぎ・にんにくを切る。
- 5 釜にオリーブ油を入れ、弱火でにんにくを炒め、たまねぎ・にんじんの順に炒める。
- 6 水・チキンブイオン・カットマトを入れ、煮込む。
- 7 煮えたら調味し、キャベツ・いんげん豆・パセリを入れる。



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

9月17日（木）

横浜市立新羽小学校の給食

Bブロック

【献立名】

- ・ターメリックライス
- ・牛乳
- ・チリコンカン
- ・野菜サラダ



野菜サラダの作り方

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
キャベツ	せん	40	1 キャベツ・きゅうりを切り、加熱処理する。 2 野菜の水をきり、調味料であえる。
きゅうり	2mm 輪	10	
酢		0.5	
塩		0.4	

