

横浜市立西前小学校の給食



むぎごはん りゅうにゅう とりごぼうごはんのぐ あげだいたず みそしる		
●鶏ごぼうごはんの具	●揚げだいたず	
鶏肉	だいたず（水煮）	35
油揚げ	でんぷん	3
凍り豆腐（細）	揚げ油（米油）	
ごぼう	塩	0.1
にんじん	●みそ汁	
さやいんげん	油揚げ	5
米油	たまねぎ	15
しょうゆ	なす	10
砂糖	こまつな	9
酒	淡色辛みそ	5.5
塩	赤色辛みそ	2
削り節・水	削り節・水	110

※給食室での作り方を紹介しています。

鶏ごぼうごはんの具

- 1 だしをとる。
- 2 油揚げを油抜きし、切る。
- 3 さやいんげんを切り、ゆでる。
- 4 にんじん・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
- 5 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 6 油を熱し、鶏肉を炒め、ごぼう・にんじんを入れ、炒める。
- 7 調味料・だし汁・凍り豆腐・油揚げを入れ、煮含める。（汁が少し残る程度）
- 8 さやいんげんを入れる。

揚げだいたず

- 1 だいたずを別容器にあける。
- 2 塩を炒る。
- 3 だいたずにでんぷんをまぶし、油の温度170℃～180℃で揚げる。
- 4 塩をふり配食する。

みそ汁

- 1 だしをとる。
- 2 油揚げを油抜きし、切る。
- 3 こまつなを切り、下ゆでする。
- 4 なす・たまねぎを切る。
- 5 だし汁にたまねぎ・なすを入れて煮る。
- 6 煮えたら油揚げを入れ、みそを入れる。
- 7 こまつなを入れる。



給食室をのぞいてみよう



たまねぎの皮をむきます



機械や包丁を使い、野菜を切ります



みそ汁を作ります

鶏ごぼうごはんの具を作ります



揚げだいたずを作ります





横浜市立西前小学校の給食



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)
だいず(水煮)		37
豚肉(ひき)		20
たまねぎ	1cm角	35
トマト缶(カット)		30
にんじん	1cm角	12
パセリ	みじん	0.8
にんにく	みじん	0.2
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		0.8
ワイン(赤)		1
塩		0.4
こしょう		0.02
チリパウダー		0.2
水		15



給食室をのぞいてみよう



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



- 1 だいずを別容器にあける。
- 2 トマト缶(カット)を汁ごと別容器にあける。
- 3 パセリ・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、ひき肉を炒める。
- 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。
- 10 パセリを入れる。



ミックスフルーツを作ります



チリコンカーンを作ります



キャベツを加熱処理します



※加熱処理とは・・・湯の温度85℃以上で30秒以上ゆでること

横浜市立西前小学校の給食

2021年
6月



献立名

はいがパン 牛乳 コロッケ ボイルドキャベツ 卵とトマトのスープ



卵とトマトのスープ		
材料名	切り方	1人分(g)
鶏卵		25
木綿豆腐	1 c m角	20
豚肉		5
トマト	1.5 c m角	25
たまねぎ	うす	10
こまつな	2 c m	9
えのきたけ	2 c m	7
しょうが		0.3
しょうゆ		1
塩		0.8
こしょう		0.02
でんぶん		1
豚ガラスープ (レトルト)		15
水		105

給食室をのぞいてみよう



野菜は流水で3回洗います



材料を切ります



コロッケを揚げます

卵とトマトのスープ
を作ります

卵を1個ずつ確認
しながら割ります



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 豆腐を切り、流水に通す。
- 2 豚ガラスープを別容器にあげる。
- 3 こまつなを切り、下ゆでする。
- 4 トマト・たまねぎ・えのきたけを切る。
- 5 しょうがをすり、汁にする。
- 6 鶏卵を割る。
- 7 水に豚肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- 8 豚ガラスープ・たまねぎを入れ、煮えたらトマトを入れ調味し、豆腐・えのきたけ・水溶きでんぶんを入れる。
- 9 鶏卵をといて流し入れる。
- 10 しょうが汁・こまつなを入れる。

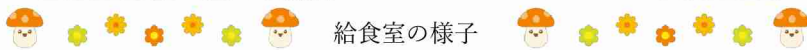


横浜市立西前小学校の給食

献立名 麦ごはん 牛乳 ふくめ煮 おひたし ふりかけ



ふくめ煮		
材料名	切り方	1人分(g)
うずら卵缶		20
鶏肉		15
◆いか（短冊）		15
◆酒		1.5
凍り豆腐		5
さといも	乱	40
にんじん	1cm ちょう	20
こんにゃく	1.5cm 角	25
しょうゆ		5
砂糖		2
みりん		2
酒		1
塩		0.3
削り節・水		30



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 だしをとる。
- 2 うずら卵缶をザルにあける。
- 3 こんにゃくを切り、下ゆでする。
- 4 にんじん・さといもを切り、さといもは下ゆでする。
- 5 いかを解凍し、酒につける。
- 6 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 7 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。
- 8 さといも・いか・凍り豆腐を入れる。
- 9 うずら卵を入れて煮合める。

にんじん・さといもの皮をむきます



機械や包丁を使い、野菜を切ります



ひじきをゆでます



削り節でだしをとります



さといもを下ゆでします



ふりかけを作ります



ふくめ煮を作ります



横浜市立西前小学校の給食

2019年



●献立名●

麦ごはん ポークカレー ごま酢あえ プルーンはっこう乳



給食室の様子



ポークカレー		
材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		25
じゃがいも	1.5cm角	50
たまねぎ	2cm角	60
にんじん	7mmいちよう	20
しょうが	みじん	0.3
にんにく	みじん	0.2
米油		0.7
◆小麦粉		8
◆マーガリン		7
◆カレー粉		1
トマトケチャップ		2
中濃ソース		2
しょうゆ		3
塩		0.9
水		80

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 にんじん・たまねぎ・じゃがいも・にんにく・しょうがを切る。
- 2 カレールーを作る。(◆の材料)
- 3 釜に油を入れ、弱火でにんにく・しょうがを炒め、たまねぎを入れてよく炒め、豚肉と1/3量のカレー粉・少量の塩を加えて炒める。
- 4 にんじん・じゃがいもを入れ、さらに炒め、水を加えて煮込む。
- 5 煮えたら調味料を入れる。
- 6 ルーを入れて弱火でよく煮込む。

横浜市立西前小学校の給食



●献立名●

はいがパン 牛乳 ハンバーグトマトソース
じゃがいものソテー 野菜スープ チーズ

給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
じゃがいも	せん	60
しらたき	3cm	25
米油		0.7
しょうゆ		0.5
塩		0.3
こしょう		0.02

じゃがいものソテーの作り方

- 1 しらたきを切り、下ゆでする。
- 2 じゃがいもを切り、下ゆでする。
(蒸してもよい)
- 3 油を熱し、しらたきを炒め、
じゃがいもを入れて炒め、調味する。

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。



7月13日(月)

横浜市立西前小学校の給食

E ブロック



【献立名】

- はいがごはん
- 牛乳
- 豚肉のコチジャン炒め
- とうがんのスープ



豚肉のコチジャン炒めの作り方

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		50	【豚肉のコチジャン炒め】 1 たまねぎ・にんじん・にら・にんにくを切る。 2 はるさめをゆで、切る。 3 コチジャンをしょうゆ・酒でときのばし、砂糖を加える。 4 釜に油を入れ、弱火でにんにくを炒める。豚肉・たまねぎ・にんじんを炒め、調味する。 5 はるさめ・にら・ごま油を入れる。
たまねぎ	うす	40	
にら	2cm	10	
にんじん	せん	8	
にんにく	みじん	0.1	
はるさめ	3cm	3	
米油		0.7	
しょうゆ		2.5	
砂糖		1	
酒		1	
塩		0.1	
コチジャン		1.3	
ごま油		0.3	