

# 横浜市立折本小学校の給食



はいがパン ぎゅうにゅう

カレービーンズシチュー

キャベツサラダ

●カレービーンズシチュー		●キャベツサラダ	
豚肉	20	キャベツ	45
だいず	17	砂糖	0.5
チーズ(角)	3	酢	1.3
じゃがいも	50	塩	0.35
たまねぎ	45	黒こしょう	0.01
にんじん	15		
にんにく	0.3		
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	0.7		
水	40		



給食室をのぞいてみよう



にんじんの皮をむきます



カレールーを作ります



クラスごとに牛乳を詰め替えます

カレービーンズシチューを作ります

※給食室での作り方を紹介しています。

カレービーンズシチュー

- 1 だいずをやわらかくゆでる。
- 2 にんじん・たまねぎ・にんにく・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。
- 8 チーズを入れる。

キャベツサラダ

- 1 甘酢を作る。
- 2 キャベツを切り、加熱処理する。
- 3 配食直前にキャベツの水をきり、甘酢・黒こしょうであえる。

キャベツサラダを作り、クラスごとの食缶に秤で量って配食します





# 横浜市立折本小学校の給食

献立名

ごはん

牛乳

生揚げのそぼろ煮

ごまじょうゆあえ

焼きのり



## 生揚げのそぼろ煮の作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
生揚げ	2cm角	40
しょうゆ		2.6
砂糖		2
水		6
豚肉(ひき)		15
乾燥大豆(粒状)		2
じゃがいも	2cm角	45
たまねぎ	2cm角	40
にんじん	5mmいちょう	15
しょうが	みじん	0.3
米油		0.7
しょうゆ		3.6
みりん		0.9
でんぷん		1.1
削り節・水		18

### 給食室をのぞいてみよう



こまつなの根を切り、流水で3回洗います



たまねぎ・にんじんの皮をむきます



- だしをとる。
- 乾燥大豆をもどす。
- 生揚げを油抜きして切り、別煮する。
- にんじん・たまねぎ・じゃがいも・しょうがを切る。
- 釜に油を入れ、弱火でしょうがを炒め、ひき肉・乾燥大豆・にんじん・たまねぎ・じゃがいもを炒める。
- だし汁を入れて調味し、煮る。
- 煮えたら水溶きでんぷんを入れ、生揚げを入れる。



フードカッターでごまを切ります



ごまじょうゆあえを作ります



生揚げのそぼろ煮を作ります

# 横浜市立折本小学校の給食

12月

2021年



献立名

はいがごはん 牛乳 ツナそぼろ 五目豆 みそ汁



五目豆		
材料名	切り方	1人分(g)
だいず		10
鶏肉(小角)		8
にんじん	1 c m角	8
ごぼう	1 c m角	8
こんにやく	1 c m角	8
切り昆布		0.2
しょうゆ		2
砂糖		0.5
みりん		0.5
削り節・水		15

## 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 切り昆布をもどす。
- 3 だしをとる。
- 4 こんにやくを切り、下ゆでする。
- 5 にんじん・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
- 6 だし汁に切り昆布を入れ、やわらかくなったら、鶏肉・ごぼう・にんじん・こんにやく・調味料を入れる。
- 7 煮えたら、だいずを入れ煮含める。

きょうしつ 給食室をのぞいてみよう

削り節でだしをとります



野菜は流水で3回洗います



油揚げを熱湯に通し油抜きします



スチームコンベクションオープンで、ご飯を炊きます



ツナそぼろを作ります



みそ汁を作ります



五目豆を作ります



# 横浜市立折本小学校の給食

2020年



献立名 チキンライス（麦ごはん） 牛乳 野菜スープ りんご



チキンライスの具		
材料名	切り方	1人分(g)
鶏肉		25
ワイン(白)		0.5
たまねぎ	みじん	50
にんじん	みじん	15
エリンギ	みじん	5
米油		0.7
トマトケチャップ		20
トマトピューレー		5
ウスターソース		1.5
塩		0.3
こしょう		0.01



## 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・エリンギを切る。
- 2 油を熱し、鶏肉を入れ、ワインをふり入れ炒める。
- 3 たまねぎ・にんじんを入れてよく炒め、エリンギを入れ調味し、よく煮込む。

給食室の様子



野菜は流水で3回洗います



りんごの皮をむき1/8に切ります



機械や包丁を使い、野菜を切ります



チキンライスの具を作ります



# 横浜市立折本小学校の給食

2019年



はいがごはん 牛乳 ビビンバ 卵スープ



給食室の様子



ビビンバ		
材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		50
ねぎ	みじん	5
しょうが	みじん	0.5
にんにく	みじん	0.2
米白絞油		0.5
◆しょうゆ1.8L		2.5
◆砂糖(上白)		1.2
◆酒		1
◆コチジャン		1.2
もやし		45
にら	2cm	8
にんじん	せん	5
◆にんにく	みじん	0.2
◆しょうゆ1.8L		2.5
炒りごま(白)		2
食塩		0.2
ごま油		0.2

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)

## <ビビンバ・肉>

- 1 ねぎ・にんにく・しょうがを切る。
- 2 調味料を合わせておく。
- 3 釜に油を入れ、弱火でしょうが・にんにく・ねぎを炒め、豚肉を炒める。
- 4 合わせ調味料を入れ、煮汁がある程度なくなるまで30~40分、弱火から中火でこげないように炒りつける。

## <ビビンバ・野菜>

- 1 にんにくを切る。
- 2 にんにく・しょうゆを煮立たせる。
- 3 ごまを炒って切りごまにする。
- 4 にら・にんじんを切り、にんじんは加熱処理する。
- 5 にら・もやしをゆでる。
- 6 配食直前に野菜の水をきり、塩をふり、調味料・ごま・ごま油を入れあえる。

※加熱処理とは・・・湯の温度85℃以上で30秒以上ゆでること。

# 横浜市立折本小学校の給食



## ●献立名●

はいがごはん ポークカレー 甘酢あえ プルーンはっこう乳

給食室の様子



手作りのカレールー



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	5mmいちょう	15
しょうが	みじん	0.5
にんにく	みじん	0.3
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		3
しょうゆ		2
塩		1
水		80

## ポークカレーの作り方

- 1 にんじん・たまねぎ・じゃがいも・しょうが・にんにくを切る。
- 2 カレールーを作る。
- 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。

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7日（木）

## 横浜市立折本小学校の給食 Cブロック



## 【献立名】

- 五目ずし
- 牛乳
- すましそうめん
- えだまめ

## 五目ずしの具の作り方

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
油揚げ	せん	7	1 かんぴょうをもどし、切る。
凍り豆腐（細）		3	2 油揚げを油抜きし、切る。
にんじん	せん	10	3 さやいんげんを切り、ゆでる。
ごぼう	ささがき	5	4 ごぼう・にんじんを切り、ごぼうは水につける。
さやいんげん	ななめ	3	
かんぴょう	1cm	1.5	5 凍り豆腐をもどし、しぼる。
ごま（白）	切る	2	6 ごまを切る。
しょうゆ		3	7 酢を除く調味料と水を煮立たせ、にんじん
砂糖		2	ごぼう・かんぴょう・油揚げ・凍り豆腐を
酢		2	入れて煮る。（汁が少し残る程度）
みりん		1	8 酢・さやいんげん・ごまを入れる。
塩		0.2	
水		10	