

5月

はいがごはん 牛乳 チリコンカーン わかめサラダ



| チリコンカーン   |          |       |
|-----------|----------|-------|
| 材料名       | 切り方      | 1人分 g |
| 豚肉        |          | 20    |
| だいす       |          | 17    |
| たまねぎ      | 1.5 cm 角 | 60    |
| カットトマト(缶) |          | 35    |
| にんじん      | 1 cm 角   | 20    |
| にんにく      | みじん      | 0.2   |
| 米油        |          | 0.7   |
| 小麦粉       |          | 2.2   |
| トマトケチャップ  |          | 6     |
| 中濃ソース     |          | 3     |
| しょうゆ      |          | 1.4   |
| ワイン(赤)    |          | 0.5   |
| 食塩        |          | 0.5   |
| こしょう      |          | 0.03  |
| チリパウダー    |          | 0.3   |
| 水         |          | 12    |

(給食室での作り方を紹介します)

- 1 だいす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 小麦粉を色づくまでから炒りする。
- 5 釜に油を入れ、弱火でにんにくを炒め、豚肉を炒める。
- 6 たまねぎ・にんじんを入れ、よく炒め水を加えて煮る。
- 7 煮えたらカットトマトを入れ調味し、だいすを入れ煮る。
- 8 小麦粉をふり入れ、弱火で煮込み、ワイン・チリパウダーを入れる。

野菜は流水で3回洗います

わかめを加熱し、流水で冷まします

ちりめんじゃこをから炒ります

たまねぎ・にんじんの皮をむきます

チリコンカーンを作ります

わかめサラダを作ります

## 折本小学校

5月の給食  
May

ごはん  
牛乳  
豚肉のごままぶし  
呉汁

| 豚肉のごままぶし |      |       |
|----------|------|-------|
| 材料       | 切り方  | 1人分 g |
| 豚肉       |      | 40    |
| ごぼう      | ささがき | 15    |
| にんじん     | せん   | 10    |
| しょうが     | みじん  | 1.2   |
| つきこんにやく  | 3 cm | 15    |
| 炒りごま（白）  |      | 6     |
| しょうゆ     |      | 4.5   |
| 砂糖       |      | 2     |
| みりん      |      | 1     |
| 酒        |      | 2     |



※給食室での作り方を紹介しています。

作り方

- つきこんにやくを切り、下ゆでする。
- にんじん・しょうが・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
- ごまを切る。
- 調味料を煮立たせ、しょうが・豚肉を入れてほぐし、つきこんにやく・ごぼう・にんじんを入れ、汁がなくなるまで炒りつける。
- ごまを入れる。



野菜は流水で  
3回洗います



にんじんの皮をむきます



豚肉のごままぶし  
を作ります



呉汁を  
作ります



# 横浜市立折本小学校の給食



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



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   |
| だいす      | 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 だいす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 煮えたらだいすを入れ、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



## 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    |
| でんぶん     |         | 1.1    |
| 削り節・水    |         | 18     |

- 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ぶんを入れ、  
生揚げを入れる。



## 給食室をのぞいてみよう



こまつな根を切り、  
流水で3回洗います



たまねぎ・にんじん  
の皮をむきます



フードカッターで  
ごまを切れます



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

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) |
| だいす    |      | 10     |
| 鶏肉(小角) |      | 8      |
| にんじん   | 1cm角 | 8      |
| ごぼう    | 1cm角 | 8      |
| こんにゃく  | 1cm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 だいす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 こんにゃくを切り、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・こんにゃく・調味料を入れる。
- 7 煮えたら、だいすを入れ煮合める。

# 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。



野菜は流水で  
3回洗います



りんごの皮をむき  
1/8に切れます



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



●献立名●

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        | 2 cm | 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°C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

- にんじん・たまねぎ・じゃがいも・  
しょうが・にんにくを切る。
- カレールーを作る。
- 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。
- 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。
- 煮えたら調味料を入れる。
- 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。<br>2 油揚げを油抜きし、切る。                                |
| 凍り豆腐（細） |      | 3     | 3 さやいんげんを切り、ゆでる。   |
| にんじん    | せん   | 10    | 4 ごぼう・にんじんを切り、ごぼうは水につける。   |
| ごぼう     | ささがき | 5     | 5 凍り豆腐をもどし、しぼる。  |
| さやいんげん  | ななめ  | 3     | 6 ごまを切る。   |
| かんぴょう   | 1 cm | 1.5   | 7 醋を除く調味料と水を煮立たせ、にんじん<br>ごぼう・かんぴょう・油揚げ・凍り豆腐を<br>入れて煮る。（汁が少し残る程度） |
| ごま（白）   | 切る   | 2     | 8 醋・さやいんげん・ごまを入れる。   |
| しょうゆ    |      | 3     |  |
| 砂糖      |      | 2     |  |
| 酢       |      | 2     |  |
| みりん     |      | 1     |  |
| 塩       |      | 0.2   |  |
| 水       |      | 10    |  |