

横浜市立千秀小学校の給食



ごはん ぎゅうにゅう	
しろみぎかなのチリソース	
ゆでやさい とうがんのスープ	
●白身魚のチリソース	●ゆで野菜
メルルーサ（角） 45	もやし 45
凍り豆腐 6	塩 0.2
でんぷん 5	ごま油 0.4
揚げ油（米油）	
ねぎ 17	●とうがんのスープ
にんにく 0.4	とうがん 20
しょうが 0.4	たまねぎ 20
米油 0.4	にんじん 10
トマトケチャップ 8	こまつな 9
しょうゆ 1.25	しょうが 0.2
砂糖 0.4	はるさめ 3
トウバンジャン 0.2	しょうゆ 0.8
でんぷん 0.25	酒 1
水 25	塩 0.6
	チキンブイヨン 15
	削り節・水 95

※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

にんじんの皮をむきます



野菜は流水で3回洗います



白身魚のチリソース

- 1 ねぎ・にんにく・しょうがを切る。
- 2 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 3 凍り豆腐・メルルーサにでんぷんをまぶし、油の温度170～180℃で揚げる。
- 4 釜に油を入れ、にんにく・しょうがを弱火で炒め、トウバンジャン・ねぎを炒め、調味料と水を入れて煮る。
- 5 水溶きでんぷんを加え、メルルーサ・凍り豆腐を入れる。

ゆで野菜

- 1 もやしをゆでる。
- 2 配食直前にもやしの水をきり、塩をふり、ごま油であえる。

とうがんのスープ

- 1 だしをとる。
- 2 チキンブイオンを別容器にあける。
- 3 こまつなを切り、下ゆでする。
- 4 とうがん・たまねぎ・にんじんを切る。
- 5 しょうがをすり、汁にする。
- 6 はるさめをもどし、切る。
- 7 だし汁・チキンブイオンにたまねぎ・にんじん・とうがんを入れ、煮る。
- 8 煮えたら調味し、はるさめを入れる。
- 9 しょうが汁を入れる。
- 10 こまつなを入れる。



もやしをゆでます



機械や包丁を使い、野菜を切ります



削り節でだしをとります



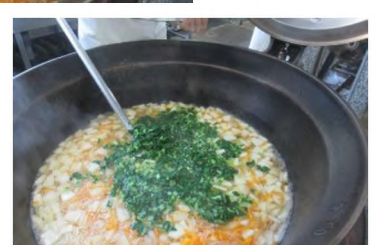
白身魚のチリソースを作ります



こまつなを下ゆでします



とうがんのスープを作ります





横浜市立千秀小学校の給食



ジャガマーボーの作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
豚肉(ひき)		20
乾燥大豆(粒状)		2
じゃがいも	1.5cm角	60
たまねぎ	1cm角	30
にんじん	5mmいちょう	10
ピーマン	1cm角	5
赤ピーマン	1cm角	5
しょうが	みじん	0.4
にんにく	みじん	0.2
米油		0.7
トマトケチャップ		1.5
しょうゆ		3.3
砂糖		0.5
淡色辛みそ		3.5
トウバンジャン		0.2
でんぷん		1
水		20



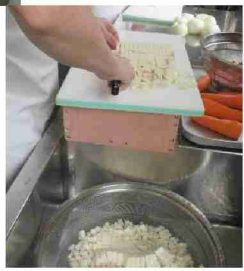
給食室をのぞいてみよう



野菜は流水で3回洗います



たまねぎの皮をむきます



- 1 ピーマンを切り、ゆでる。
- 2 赤ピーマン・にんじん・たまねぎ・にんにく・しょうがを切る。
- 3 ジャがいもを切る。
- 4 乾燥大豆をもどす。
- 5 釜に油を入れ、弱火でにんにく・しょうがを炒め、トウバンジャンを炒める。
- 6 豚肉・乾燥大豆・たまねぎ・にんじん・じゃがいもを炒める。
- 7 赤ピーマンを入れ、炒める。
- 8 水・調味料を入れて煮る。
- 9 水溶きでんぷんを入れる。
- 10 ピーマンを入れる。

中華スープを作ります



ジャガマーボーを作ります



横浜市立千秀小学校の給食

2021年
10月



献立名

ごはん 牛乳 ふくめ煮 おひたし のりのつくだ煮



ふくめ煮		
材料名	切り方	1人分(g)
鶏肉		25
うずら卵(缶)		20
凍り豆腐		5
さといも	乱	40
にんじん	1cmいちょう	15
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

給食室をのぞいてみよう

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。
- うずら卵缶をザルにあげる。
- こんにゃくを切り、下ゆでする。
- にんじん・さといもを切り、さといもは下ゆでする。
- 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 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。
- さといも・凍り豆腐を入れる。
- うずら卵を入れて煮含める。



凍り豆腐を水に
浸けてもどします



こんにゃくを切り、
下ゆでします



キャベツ・こまつなを
ゆでます



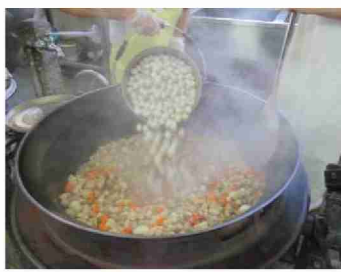
野菜を切ります



おひたしを作ります



のりのつくだ煮を
作ります
出来上がりの温度を
確認します



ふくめ煮を
作ります

横浜市立千秀小学校の給食



献立名 麦ごはん 牛乳 チリコンカン ひじきサラダ



チリコンカン		
材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		25
だいず		17
たまねぎ	1cm角	50
トマト(缶)		30
にんじん	1cm角	10
にんにく	みじん	0.3
パセリ	みじん	0.2
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
ワイン(赤)		1
塩		0.65
こしょう		0.03
チリパウダー		0.2
水		10

給食室の様子



ごまを炒ります



たまねぎを切ります



にんじんを加熱処理します

※加熱処理とは・・・湯の温度85℃以上で30秒以上ゆでること。



小麦粉をから炒ります

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 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げる。
- 3 にんじん・たまねぎ・にんにく・パセリを切る。
- 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 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。
- 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。
- 9 パセリを入れる。

だいずをゆでます



ひじきサラダを作ります

チリコンカンを作ります



横浜市立千秀小学校の給食

2019年

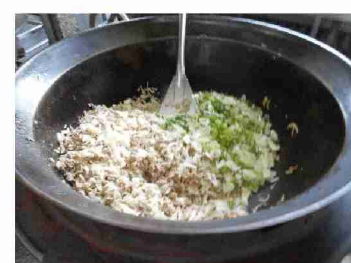


●献立名●

ごはん 牛乳 チンジャオロースー スーラータン



給食室の様子



チンジャオロースー

材料名	切り方	1人分(g)
豚肉(細)		35
しょうゆ		1
酒		0.5
じゃがいも	せん	25
たまねぎ	うす	30
ピーマン	せん	15
赤ピーマン	せん	5
ねぎ	ななめ	5
しょうが	みじん	0.5
にんにく	みじん	0.1
米油		0.7
しょうゆ		2
砂糖		0.3
塩		0.5
こしょう		0.03
ごま油		0.4
でんぷん		0.3
水		0.4

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 ピーマンを切り、ゆでる。
- 2 赤ピーマン・ねぎ・たまねぎ・
にんにく・しょうが・じゃがいもを切る。
- 3 釜に油を入れ、弱火でにんにく・
しょうがを炒める。
- 4 豚肉を炒め、しょうゆ・酒をふり入れる。
- 5 たまねぎ・ねぎ・赤ピーマン・
じゃがいもを入れて炒め、調味する。
- 6 ピーマンを入れ、水溶きでんぷんを
入れる。
- 7 ごま油を入れる。

横浜市立千秀小学校の給食



●献立名●

ナン 牛乳 カレービーンズシチュー わかめサラダ フローズンヨーグルト



給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
だいず		17
豚肉		15
じゃがいも	1.5cm角	50
たまねぎ	1.5cm角	50
にんじん	1cm角	15
にんにく	みじん	0.1
米油		0.7
◆小麦粉		2.5
◆マーガリン		2.5
◆カレー粉		0.7
トマトケチャップ		3
中濃ソース		2
しょうゆ		1
塩		0.6
水		40

カレービーンズシチューの作り方

- 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。



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

12月 12日 (月)

横浜市立千秀小学校の給食

G ブロック



【献立名】

- ごはん
- 牛乳
- みそおでん
- 煮びたし

煮びたしの作り方

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
はくさい	短冊	60	1 だしをとる。
にんじん	せん	5	2 ちりめんじゃこを熱湯に通す。
ちりめんじゃこ		1	3 はくさいを葉ともとに分けて切り、ゆでる。
しょうゆ		2	4 にんじんを切る。
みりん		0.5	5 だし汁に調味料を入れ、にんじんを入れて煮る。
削り節		0.2	6 はくさいを入れ、ちりめんじゃこを加え、煮含める。
水		5	