

横浜市立

瀬戸ケ谷小学校

6 June

の給食

はいがパン

牛乳

チリコンカーン

アスパラガスのソテー

チーズ

チリコンカーン		
材料	切り方	1人分 g
だいす（水煮）		37
豚肉（ひき）		20
たまねぎ	1cm角	60
トマト缶（カット）		35
にんじん	1cm角	15
にんにく	みじん	0.2
マカロニ（シェル）		8
米油		0.7
小麦粉		2
トマトケチャップ		5
中濃ソース		2
しょうゆ		1
ワイン（赤）		0.5
食塩		0.6
こしょう		0.02
チリパウダー		0.2
水		15



作り方

※給食室での作り方を紹介しています。

- 1 トマト缶（カット）を汁ごと別容器にあける。
- 2 だいすを別容器にあける。
- 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、だいすを入れ煮る。
- 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。



肉に骨などが
入っていないか、
検品しています



アスパラガスを
下ゆでします



マカロニをゆでます



アスパラガスの
ソテーを作ります



チリコンカーン
を作ります



給食室ホールの
展示物です



横浜市立瀬戸ヶ谷小学校の給食



はいがごはん ぎゅうにゅう

ツナそぼろ ぶどうまめ

けんちんじる

●ツナそぼろ	●けんちん汁
まぐろ油漬（フレーク）	30 木綿豆腐
まぐろ水煮（フレーク）	10 油揚げ
凍り豆腐（細）	3 だいこん
にんじん	15 にんじん
しょうが	0.5 ごぼう
しょうゆ	1.7 ねぎ
砂糖	1.4 こんにゃく
酒	1 ごま油
水	3 しょうゆ
●ぶどう豆	塩
だいいず	17 削り節・だし昆布・水
しょうゆ	0.65 110
砂糖	4
塩	0.1
水	5

※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



昆布・削り節で
だしをとります



クラスごとの保温容器に
入った はいがごはんが
届きます

ぶどう豆を作ります



ツナそぼろ

- まぐろ油漬をザルにあける。
- まぐろ水煮をボールにあける。
(汁も使用する)
- にんじん・しょうがを切る。
- 凍り豆腐をもどし、しぶる。
- 水・調味料・しょうが・にんじんを入れ
火にかける。煮立ったら、まぐろ油漬・
水煮・凍り豆腐を入れ、汁が
なくなるまで炒りつける。

ぶどう豆

- だいいずをやわらかくゆでる。
- だいいずのゆで汁を捨て、分量の水を
加えて煮る。途中で砂糖を2~3回に
分けて入れる。
- 30分程火止めをする。
- 再び点火し、塩・しょうゆを入れ、
弱火で煮含める。

けんちん汁

- 削り節・昆布でだしをとる。
- 豆腐を切り、流水に通す。
- 油揚げを油抜きし、切る。
- こんにゃくを切り、下ゆでする。
- ねぎ・にんじん・だいこん・
ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
- ごま油を熱し、ごぼう・こんにゃく・
にんじん・だいこんを炒め、
だし汁を入れる。
- 煮えたら調味し、豆腐・油揚げ・
ねぎを入れる。

けんちん汁を
作ります



ツナそぼろ
を作ります



横浜市立瀬戸ヶ谷小学校の給食



変わり五目豆の作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
だいす		16
豚肉		10
凍り豆腐		3
じゃがいも	1.5 cm角	45
揚げ油 (米油)		
にんじん	1 cm角	10
ピーマン	1 cm角	5
こんにゃく	1 cm角	20
米油		0.5
しょうゆ		5
砂糖		2
みりん		1
水		25

- 1 だいすをやわらかくゆでる。
- 2 こんにゃくを切り、下ゆです。
- 3 ピーマンを切り、ゆでる。
- 4 にんじんを切る。
- 5 じゃがいもを切り、油の温度160°Cで揚げる。
- 6 凍り豆腐をもどし、しぶる。
- 7 油を熱し、豚肉を炒め、にんじん・こんにゃくを入れて炒める。
- 8 調味料・水を入れ、にんじんが煮えたら、凍り豆腐・だいすを入れて煮る。
- 9 材料に味がしみたら、じゃがいもを入れる。
- 10 ピーマンを入れる。



じゃがいもを揚げます



給食室をのぞいてみよう



横浜市立瀬戸ヶ谷小学校の給食

2021年



献立名

ごはん 牛乳 ふくめ煮 おひたし 納豆



きょうしょくじゅうしつ
給食室をのぞいてみよう



削り節でだしをとります



ふくめ煮を作ります



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
砂糖		1.8
みりん		1.8
酒		1
塩		0.2
削り節・水		30

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ける。
- 栗を開封し、別容器にあける。
- 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。
- いかを解凍し、酒につける。
- 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・いか・栗を入れる。
- うずら卵を入れて煮含める。



横浜市立瀬戸ヶ谷小学校の給食

2020年



献立名 麦ごはん 牛乳 ツナそぼろ みそ汁 大学いも



大学いも		
材料名	切り方	1人分(g)
さつまいも	乱	60
揚げ油（米油）		3
ごま（黒）		0.5
◆しょうゆ		0.6
◆砂糖		6
◆水		6

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 ごまを炒る。
- 2 さつまいもを切る。
- 3 たれを作る。
- 4 さつまいもを油の温度160°Cで揚げる。
- 5 さつまいもが熱いうちに、たれをからめ、ごまをふる。



ツナそぼろを作ります

削り節で
だしをとります



たれを作ります



みそ汁を作ります



大学いもを作ります



横浜市立瀬戸ヶ谷小学校の給食

2019年



●献立名●
ココアブレッド 牛乳 マカロニのクリーム煮 キャベツサラダ メロン



給食室の様子



マカロニのクリーム煮		
材料名	切り方	1人分(g)
マカロニ		25
鶏肉		20
◆むきえび		10
◆ワイン(白)		1
たまねぎ	うす	45
にんじん	5mmいちょう	10
パセリ	みじん	0.3
米油		0.7
◇小麦粉		2
◇バター		2
牛乳		20
豆乳		20
脱脂粉乳		5
粉チーズ		1
塩		0.9
こしょう		0.02
水		30



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・パセリを切る。
- 2 むきえびを解凍し、白ワインに
つける。
- 3 マカロニをかためにゆでる。
- 4 ホワイトルーを作る。(◇の材料)
- 5 油を熱し、鶏肉・たまねぎ・にんじん
を炒め、水を入れて煮る。
- 6 煮えたら調味する。
- 7 ルーを入れ、牛乳と溶いた脱脂粉乳・
豆乳・むきえびを入れる。
- 8 マカロニ・粉チーズを入れる。
- 9 パセリを入れる。

横浜市立瀬戸ヶ谷小学校の給食



●献立名●

麦ごはん 牛乳 ちくわのてり煮 凍り豆腐のそぼろ煮 みそ汁

給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
ちくわ	1/6	34
しょうが	汁	0.2
しょうゆ		1.6
砂糖		1.3
みりん		0.5
酒		0.5
水		7

ちくわのてり煮の作り方

- 1 ちくわを1/3に切り、さらにななめに2つに切る。
- 2 しょうがをすり、汁にする。
- 3 しょうが汁・調味料・水を煮たたせちくわを煮含める。(一人2個)

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。



6月22日(水)

横浜市立瀬戸ヶ谷小学校の給食

E ブロック



【献立名】

- ・麦ごはん
- ・ポークカレー
- ・甘酢あえ
- ・ブルーンはっこう乳

甘酢あえの作り方

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	短冊	40	1 甘酢を作る。
きゅうり	2mm輪	10	2 ごまを炒って、切りごまにする。
ごま（白）	切る	1	3 キャベツ・きゅうりを切り、加熱処理する。
しょうゆ		3	4 配食直前に野菜の水をきり、甘酢・ごまを入れ、あえる。
砂糖		1.5	
酢		2	
塩		0.1	