

横浜市立瀬谷小学校の給食



はいがパン ぎゅうにゅう
 チリコンカーン キャベツサラダ
 ミックスフルーツ

●チリコンカーン	●キャベツサラダ	
だいず（水煮）	キャベツ	45
豚肉（ひき）	砂糖	0.8
たまねぎ	酢	1.3
トマト（缶）	塩	0.3
にんじん	黒こしょう	0.01
パセリ	●ミックスフルーツ	
にんにく	黄桃（缶）	25
マカロニ（シェル）	パイン（缶）	20
米油	りんご（缶）	20
小麦粉	砂糖	2
トマトケチャップ	水	20
中濃ソース		
しょうゆ		
ワイン（赤）		
塩		
こしょう		
チリパウダー		
水		

※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

小麦粉を
から炒りします



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

チリコンカーン

- 1 トマト缶（カット）を汁ごと別容器に
あける。
- 2 だいずを別容器にあける。
- 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。

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。

ミックスフルーツ

- 1 シロップを作る。
- 2 缶詰をザルにあける。
- 3 フルーツをシロップであえる。

パセリをフードカッターに
かけてみじん切りにします



マカロニをゆでます



チリコンカーン
を作ります





横浜市立瀬谷小学校の給食



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

- 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。



給食室をのぞいてみよう



じゃがいもの芽を取り除きます



ピーマンをゆでます



卵を1個ずつ確認しながら割ります



調味料を合わせておきます



ジャガマーボーを作ります



中華スープを作ります

横浜市立瀬谷小学校の給食



2021年



献立名 麦ごはん 牛乳 ピカジーニョ

野菜サラダ オレンジゼリー



ピカジーニョはブラジルの料理です。

東京オリンピック・パラリンピック開催にちなみ、
前回開催地（リオデジャネイロ）の国の料理を
取り入れています。

ピカジーニョ

材料名	切り方	1人分(g)
和牛肉		40
じゃがいも	1.5 c m角	55
たまねぎ	1.5 c m角	40
トマト	1.5 c m角	15
にんじん	8 mmいちよう	10
にんにく	みじん	0.2
オリーブ油		0.7
酢		1.5
塩		1
パプリカ (パウダー)		0.1
クミン (パウダー)		0.1
黒こしょう		0.03
水		25

給食室をのぞいてみよう

野菜を切ります



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 じゃがいもを切り、ゆでる。
(蒸してもよい)
- 2 たまねぎ・にんじん・トマト・にんにくを切る。
- 3 釜にオリーブ油を入れ、弱火でにんにくを炒め、牛肉・たまねぎ・にんじん・トマトを炒める。
- 4 水を入れ、煮えたら調味し、じゃがいもを加え、酢・パプリカ・クミンを入れる。

野菜サラダを作ります



ミキサーでドレッシングを作り、クラスごとに配食します



サラダに使う野菜を加熱処理して流水で冷まします

※加熱処理とは・・・湯の温度85℃以上で30秒以上ゆでること。

ピカジーニョを作ります



横浜市立瀬谷小学校の給食

2020年

11月



献立名 ごはん 牛乳 ふくめ煮 おひたし 納豆



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		5.5
砂糖		2
みりん		2
酒		1
塩		0.2
削り節・水		30



給食室の様子



にんじん・さといもの皮をむき、乱切りにします

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



こまつな・もやしを下ゆでします



削り節でだしをとります



おひたしを作ります

ふくめ煮を作ります
出来上がりの温度を確認します



横浜市立瀬谷小学校の給食

2019年



●献立名●

ソフトフランスパン 牛乳 ホキフライ ラタトゥイユ 野菜スープ



ラタトゥイユ

材料名	切り方	1人分(g)
ベーコン		3
カットトマト(缶)		20
たまねぎ	1.5cm角	25
なす	8mmいちよう	15
ズッキーニ	8mmいちよう	15
ピーマン	1cm角	3
にんにく	みじん	0.2
オリーブ油		0.5
塩		0.35
黒こしょう		0.02

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 カットトマト缶は汁ごと別容器にあげる。
- 2 なす・ピーマン・ズッキーニ・たまねぎ・にんにくを切り、なすは水につける。
- 3 釜にオリーブ油を入れ、弱火でにんにく・ベーコン・たまねぎを炒める。
- 4 ズッキーニ・なす・ピーマンを入れ、カットトマト・調味料を入れて、煮込む。(汁がなくなるまで、よく煮つめる)

給食室の様子



横浜市立瀬谷小学校の給食



●献立名●

はいがごはん ベイスターズ^{せいせいりょう}青星寮カレー ごま酢あえ プルーンはっこう乳



回転釜で作るカレー

材料名	切り方	1人分(g)
豚肉(厚)		40
たまねぎ	うす	70
にんじん	乱	25
しょうが	みじん	0.2
にんにく	みじん	0.1
米油		0.7
◆小麦粉		8
◆マーガリン		7
◆カレー粉		1.1
トマトケチャップ		1.5
中濃ソース		2
ウスターソース		2
しょうゆ		0.5
砂糖		0.2
ワイン(赤)		2
塩		1
クミン(パウダー)		0.3
チキンブイヨン		10
水		80

ベイスターズ青星寮カレーの作り方

- 1 チキンブイヨンを別容器にあける。
- 2 たまねぎ・にんじん・にんにく・しょうがを切る。
- 3 カレールーを作る。
- 4 釜に油を入れ、たまねぎをあめ色になるまで炒める。
- 5 釜に油を入れ、弱火でしょうが・にんにくを炒め、豚肉と1/3量のカレー粉・少量の塩を加えて炒める。
- 6 にんじんを入れ、さらに炒め、水・チキンブイヨン・炒めたたまねぎを入れて煮込む。
- 7 煮えたら調味料を入れる。
- 8 ルーを入れて弱火で煮込む。

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。



10月21日(水)

横浜市立瀬谷小学校の給食

Fブロック



【献立名】

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・ハンバーグ
和風ソース
- ・磯香あえ
- ・みそ汁



磯香あえの作り方

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 キャベツを切り、ゆでる。 2 配食直前にキャベツの水をきり、 塩をふり、きざみのりをふり入れ、 しょうゆを入れてあえる。
きざみのり		0.2	
しょうゆ		1.5	
塩		0.15	