

四季の森小学校

April 4月の給食

- はいがパン
- 牛乳
- チリコンカーン
- 野菜ソテー
- ミックスフルーツ



チリコンカーン		
材料	切り方	1人分g
だいず（水煮）		37
豚肉（ひき）		25
たまねぎ	1cm角	50
トマト缶（カット）		30
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		4
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 だいずを別容器にあける。
  - 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、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て調味し、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。



野菜は流水で3回洗います



ミックスフルーツを作ります



チリコンカーンを作ります



マカロニをゆでます

野菜ソテーを作ります



# 横浜市立四季の森小学校の給食



ごはん ぎゅうにゅう		
ごもくずしのぐ とりにくのあまからにすましじる		
●五目ずしの具	しょうゆ	4
油揚げ	8 砂糖	2
凍り豆腐（細）	2 酢	3.5
にんじん	10 みりん	1
さやいんげん	5 酒	1.5
かんびょう	2 水	5
ごま（白）	2 ●すまし汁	
しょうゆ	2 うずら卵（缶）	18
砂糖	2 ねぎ	10
酢	2 こまつな	9
みりん	1 えのきたけ	7
塩	0.4 しょうゆ	0.4
水	10 塩	0.7
●鶏肉の甘辛煮	削り節・だし昆布・水	
鶏肉（手羽元）	2本	120
しょうが	1	
にんにく	0.2	

※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



野菜は流水で3回洗います



にんじんの皮をむきます



## 五目ずしの具

- 1 かんびょうをもどし、切る。
- 2 さやいんげんを切り、ゆでる。
- 3 にんじんを切る。
- 4 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 5 ごまを切る。
- 6 酢を除く調味料と水を煮立たせ、にんじん・かんびょう・油揚げ・凍り豆腐を入れて煮る。（汁が少し残る程度）
- 7 酢・さやいんげん・ごまを入れる。

## 鶏肉の甘辛煮

- 1 にんにく・しょうがを切る。
- 2 釜にしょうが・にんにくと調味料・水を入れ、煮立たせる。
- 3 鶏肉を入れ、沸騰するまで強火で煮る。
- 4 煮汁が上がったら、落としぶたをし、弱火で30分以上煮る。
- 5 煮えたら火を止め、冷ます。



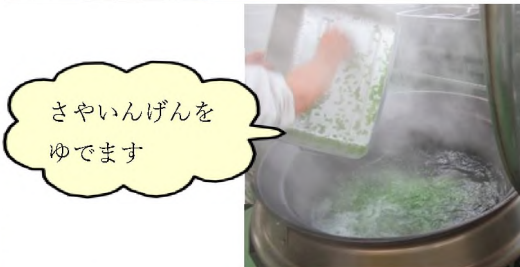
昆布・削り節でだしをとります

## すまし汁

- 1 削り節・昆布でだしをとる。
- 2 うずら卵缶をザルにあける。
- 3 こまつなを切り、下ゆでする。
- 4 えのきたけ・ねぎを切る。
- 5 だし汁にうずら卵・えのきたけを入れ、煮えたら調味する。
- 6 ねぎを入れる。
- 7 こまつなを入れる。



鶏肉の甘辛煮を作ります



さやいんげんをゆでます



五目ずしの具を作ります



すまし汁を作ります



# 横浜市立四季の森小学校の給食

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いちよう	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

- 1 だしをとる。
- 2 乾燥大豆をもどす。
- 3 生揚げを油抜きして切り、別煮する。
- 4 にんじん・たまねぎ・じゃがいも・しょうがを切る。
- 5 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。
- 6 だし汁を入れて調味し、煮る。
- 7 煮えたら水溶きでんぷんを入れ、生揚げを入れる。

### 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

野菜は流水で3回洗います



にんじんの皮をむきます

キャベツ・こまつなをゆでます



生揚げのそぼろ煮を作ります



# 横浜市立四季の森小学校の給食

2021年  
5月



献立名

親子丼 (はいがごはん) 牛乳 みそ汁 甘夏みかん



親子丼の具

材料名	切り方	1人分(g)
鶏卵		35
鶏肉		20
凍り豆腐(細)		2
たまねぎ	うす	40
にんじん	5mmいちょう	10
糸みつば	2 c m	3
しょうゆ		3
砂糖		1.3
みりん		1
塩		0.3
削り節・水		5

## 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 糸みつば・にんじん・たまねぎを切る。
- 3 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 4 鶏卵を割る。
- 5 だし汁と調味料を煮立て、鶏肉・にんじんを入れて煮る。
- 6 にんじんが煮えたら、たまねぎ・凍り豆腐を入れる。
- 7 鶏卵をといて流し入れ、静かにへらをいれる。
- 8 糸みつばを入れる。

## 給食室をのぞいてみよう



野菜を切ります



卵は1個ずつ確認しながら割ります



親子丼の具を作ります



削り節でだしをとります



みそ汁を作ります

# 横浜市立四季の森小学校の給食



献立名 ごはん 牛乳 豚肉のごままぶし はま菜ちゃんたっぷり野菜の豆にゆうみそスープ



はま菜ちゃんたっぷり野菜の豆にゆうみそスープ		
材料名	切り方	1人分(g)
◆小麦粉		8
◆水		7
豚肉		10
油揚げ	短冊	3
さつまいも	5mmいちょう	10
キャベツ	短冊	15
だいこん	5mmいちょう	10
たまねぎ	うす	8
にんじん	3mmいちょう	8
にら	2cm	3
豆乳		20
淡色辛みそ		8
削り節・水		110

## 給食室の様子



油揚げを熱湯に通し  
油抜きをします



たまねぎの皮  
をむきます



豚肉のごままぶし  
を作ります

こまつなを  
ゆでます



小麦粉と水を練って  
作った、すいとんを  
スープに入れます

## 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 油揚げを油抜きし、切る。
- 3 キャベツ・にら・たまねぎ・にんじん・だいこん・さつまいもを切り、さつまいもは水につける。
- 4 だし汁に豚肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- 5 小麦粉・水を混ぜ合わせ、練る。
- 6 だいこん、にんじんを入れる。
- 7 すいとんをつみ入れ、たまねぎ、さつまいもを入れる。
- 8 キャベツ・油揚げを入れ、煮えたら豆乳、みそを入れる。
- 9 にらを入れる。

# 横浜市立四季の森小学校の給食

2019年



麦ごはん 牛乳 ツナそぼろ ぶどう豆 みそ汁 手巻きのり



ツナそぼろ		
材料名	切り方	1人分(g)
まぐろ水煮(ルー)		20
まぐろ油漬(ルー)		20
凍り豆腐(細)		3
にんじん	みじん	12
しょうが	みじん	0.8
しょうゆ		2.5
砂糖		1.5
酒		1
水		3

給食室の様子



**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 まぐろ油漬をザルにあける。
- 2 まぐろ水煮をボールにあける。  
(汁も使用する)
- 3 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 4 にんじん・しょうがを切る。
- 5 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、まぐろ水煮・油漬・凍り豆腐を入れ、汁がなくなるまで炒りつける。



# 横浜市立四季の森小学校の給食



## ●献立名●

麦ごはん 牛乳 ビビンバ(肉)(野菜) わかめスープ



給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		45
ねぎ	小口	10
しょうが	みじん	0.5
にんにく	みじん	0.2
米油		0.7
◆しょうゆ		2.5
◆砂糖		1
◆酒		1
◆コチジャン		1.2

もやし		45
にら	2cm	10
にんじん	せん	5
◆にんにく	みじん	0.2
◆しょうゆ		2
炒りごま(白)	切る	2
塩		0.35
ごま油		0.2

## ビビンバの作り方

### <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。

### <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 にらを切り、ゆでる。
- 5 もやしをゆでる。
- 6 にんじんを切り、加熱処理する。
- 7 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。



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14日（月）

## 横浜市立四季の森小学校の給食 Cブロック



### 【献立名】

- はいがごはん
- にんじんごはんの具
- 牛乳
- さばのたつたあげ
- けんちん汁



### けんちん汁の作り方

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
木綿豆腐	1cm角	10	1 削り節・昆布でだしをとる。
油揚げ	短冊	5	2 豆腐を切り、流水に通す。
さといも	7mm半月	10	3 油揚げを油抜きし、切る。
だいこん	5mmいちょう	10	4 こんにゃくを切り、下ゆでする。
こまつな	2cm	8	5 こまつなを切り、下ゆでする。
にんじん	3mmいちょう	5	6 だいこん・にんじん・ごぼう・ねぎ・さといもを切り、ごぼうは水につける。
ごぼう	さがき	5	
ねぎ	小口	5	7 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・さといもを入れる。
こんにゃく	短冊	8	
ごま油		0.3	
しょうゆ		3	8 煮えたら、油揚げを入れ、調味し、豆腐・ねぎを入れる。
塩		0.4	
だし昆布		0.3	9 こまつなを入れ、火を止める。
削り節(薄)・水		110	