

横浜市立汐入小学校の給食



10月



ごはん ぎゅうにゅう	
チキンライスのご	
クリームスープ りんご	
●チキンライスの具	●クリームスープ
鶏肉 30	豚肉 10
ワイン（白） 0.5	じゃがいも 20
たまねぎ 50	たまねぎ 20
にんじん 15	スイートコーン（ホール） 10
エリンギ 5	こまつな 9
米油 0.7	にんじん 5
トマトケチャップ 20	米油 0.7
トマトピューレー 5	牛乳 30
ウスターソース 1.5	豆乳 30
塩 0.3	脱脂粉乳 2
こしょう 0.01	塩 0.7
	こしょう 0.01
	チキンブイヨン 15
	水 25
	●りんご 1/6個

※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

じゃがいもの芽を取り除きます



たまねぎの皮をむきます



機械や包丁を使い、野菜を切ります



クリームスープを作ります

ごはんは学校の炊飯器で炊いています



チキンライスの具を作ります





横浜市立汐入小学校の給食

献立名

麦ごはん
牛乳
ひじきごはんの具
メヒカリフライ
みそ汁



ひじきごはんの具の作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
油揚げ	せん	5
凍り豆腐(細)		3
にんじん	せん	12
ひじき		2
ごま(白)		2
米油		0.5
しょうゆ		3.5
砂糖		1.5
みりん		0.5
削り節・水		10

- 1 だしをとる。
- 2 ひじきをもどし、水をきる。
- 3 油揚げを油抜きし、切る。
- 4 にんじんを切る。
- 5 ごまを切る。
- 6 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 7 油を熱し、ひじき・にんじんを炒め、調味料・だし汁・凍り豆腐・油揚げを入れ、煮含める。(汁が少し残る程度)
- 8 ごまを入れる。

給食室をのぞいてみよう



凍り豆腐、ひじきを水につけてもどします



野菜は流水で3回洗います

メヒカリフライを揚げます



機械や包丁を使い、材料を切ります



削り節でだしをとります



みそ汁を作ります



炊飯器でご飯を炊きます



ひじきごはんの具を作ります



横浜市立汐入小学校の給食

2021年
5月



献立名

はいがパン 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
だいず		17
たまねぎ	1.5 c m角	60
カットトマト (缶)		30
にんじん	1 c m角	15
パセリ	みじん	0.3
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		0.8
ワイン(赤)		1
塩		0.6
こしょう		0.02
チリパウダー		0.2
水		15

給食室をのぞいてみよう



野菜は流水で
3回洗います



炊飯器で
ごはんを炊きます



機械や包丁を使い
野菜を切ります



わかめサラダを
作ります



ちりめんじゃこを
から炒ります



缶詰を開けます



チリコンカーンを
作ります

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、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 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。

横浜市立汐入小学校の給食



献立名 ぶどうパン 牛乳 ミックスフライ 卵とトマトのスープ



給食室の様子

卵とトマトのスープ		
材料名	切り方	1人分(g)
鶏卵		20
木綿豆腐	1cm角	17
豚肉		5
トマト	1.5cm角	25
たまねぎ	うす	10
こまつな	2cm	9
しょうが		0.3
糸寒天		0.3
しょうゆ		0.9
酒		0.5
塩		0.8
こしょう		0.02
でんぷん		1
チキンブイヨン		20
水		95



野菜を切ります
こまつなを下ゆでし
水冷します



豆腐を切り
流水に通します



炊飯器で
ごはんを炊きます



えびフライ、ししゃもフライ
を油で揚げます
中まで火が通っているか
中心温度計で確認します



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 豆腐を切り、流水に通す。
- 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。
- 4 トマト・たまねぎを切る。
- 5 しょうがをすり、汁にする。
- 6 糸寒天を洗い、しぼる。
- 7 鶏卵を割る。
- 8 水に豚肉を入れ、アクをとりながら煮る
- 9 チキンブイオン・たまねぎを入れ、
煮えたら、トマトを入れ調味し、
豆腐・水溶きでんぷんを入れる。
- 10 鶏卵をといいて流し入れる。
- 11 しょうが汁・糸寒天を入れる。
- 12 こまつなを入れる。

といた卵を
スープに
流し入れます



横浜市立汐入小学校の給食

2019年



●献立名●

麦ごはん 牛乳 肉じゃが 磯香あえ だいずとじゃこの炒り煮



磯香あえ

材料名	切り方	1人分(g)
キャベツ	短冊	50
きざみのり		0.3
しょうゆ		1.5
塩		0.15

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 キャベツを切り、ゆでる。
- 2 きざみのりを弱火でから炒りする。
- 3 配食直前にキャベツの水をきり、塩をふり、きざみのりを入れ、しょうゆであえる。

給食室の様子



だいずとじゃこの炒り煮

材料名	切り方	1人分(g)
だいず(水煮)		14
ちりめんじゃこ		3
ごま(白)		2
米油		0.2
しょうゆ		1.1
砂糖		0.9
酒		1
水		0.8

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 だいずを別容器にあける。
- 2 ちりめんじゃこを熱湯に通し、弱火でから炒りする。
- 3 油を熱し、だいずを炒め、調味料・水を入れる。
- 4 調味料が煮つまったら、ちりめんじゃこを入れ、混ぜ合わせる。
- 5 ごまを入れる。
(やわらかめに仕上げる)



横浜市立汐入小学校の給食



●献立名●

ぶどうパン 牛乳 ペンネミートソース コーンサラダ



給食室の様子

材料名	切り方	1人分(g)
マカロニ(ペンネ)		30
豚肉(ひき)		25
たまねぎ	みじん	50
トマト缶		30
にんじん	みじん	15
セロリ	みじん	3
パセリ	みじん	0.8
にんにく	みじん	0.1
米油		0.7
トマトケチャップ		10
中濃ソース		3
塩		0.5
こしょう		0.02

ペンネミートソースの作り方

- 1 トマト缶(カット)を汁ごと別容器に
あける。
- 2 セロリ・パセリ・にんじん・たまねぎ・
にんにくを切る。
- 3 釜に油を入れ、弱火でにんにくを炒め
セロリ・ひき肉・たまねぎ・にんじん・
をよく炒め、調味料を入れて
よく煮込む。
- 4 ペンネをかためにゆでる。
- 5 ソースにペンネを入れ、パセリを
入れる。

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。



11月26日(木)

横浜市立汐入小学校の給食

Aブロック



【献立名】

- はいがごはん
- 牛乳
- 親子丼の具
- みそ汁
- かき



親子丼の具の作り方

給食の作り方です。参考してみてくださいね。

材料	切り方	一人分 g	作り方
鶏卵		35	1 だしをとる。
鶏肉		20	2 たまねぎ、にんじんを切る。
凍り豆腐(細)		5	3 凍り豆腐をもどし、しぼる。
たまねぎ	うす	40	4 鶏卵を割る。
にんじん	5mmちょう	8	5 油を熱し、鶏肉・にんじんを炒める。
米油		0.7	6 だし汁と調味料を入れ、たまねぎ・凍り豆腐を入れて煮る。
しょうゆ		4.3	7 鶏卵をといて流し入れ、静かにへらを入れる。
砂糖		1.5	
みりん		0.6	
食塩		0.3	
削り節(薄)・水		10	