



# 横浜市立汐入小学校の給食

 **10月**



## ごはん ぎゅうにゅう

### チキンライスのぐ

### 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
ワイン（白）	0.5 じゃがいも
たまねぎ	50 たまねぎ
にんじん	15 スイートコーン（ホール）
エリンギ	5 こまつな
米油	0.7 にんじん
トマトケチャップ	20 米油
トマトピューレー	5 牛乳
ウスターソース	1.5 豆乳
塩	0.3 脱脂粉乳
こしょう	0.01 塩
	こしょう
	チキンブイヨン
	水
	●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



### チキンライスの具

- 1 にんじん・たまねぎ・エリンギを切る。
- 2 油を熱し、鶏肉を入れ、ワインをふり入れ炒める。
- 3 たまねぎ・にんじんを入れてよく炒め、エリンギを入れ、調味し、よく煮込む。

### クリームスープ

- 1 チキンブイヨンを別容器にあける。
- 2 スイートコーン（ホール）をザルにあける。
- 3 こまつなを切り、下ゆでする。
- 4 にんじん・たまねぎ・じゃがいもを切る。
- 5 油を熱し、豚肉・たまねぎ・にんじん・じゃがいもを炒め、水・チキンブイヨンを入れ、煮る。
- 6 煮えたらコーンを入れ、調味する。
- 7 牛乳・といった脱脂粉乳・豆乳を入れる。
- 8 こまつなを入れる。



# 横浜市立汐入小学校の給食



## 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

- だしをとる。
- ひじきをもどし、水をきる。
- 油揚げを油抜きし、切る。
- にんじんを切る。
- ごまを切る。
- 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 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)
- ごまを入れる。



給食室をのぞいてみよう



メヒカリフライを揚げます



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

機械や包丁を使い、材料を切れます

みそ汁を作ります



# 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



まちうしょくじゅう  
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  
野菜を切れます



ちりめんじやこを  
から炒ります



缶詰を開けます



わかめサラダを  
作ります



チリコンカーンを  
作ります

チリコンカーン		
材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		20
だいす		17
たまねぎ	1.5 cm角	60
カットトマト(缶)		30
にんじん	1 cm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

## 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 だいす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。
- 10 パセリを入れる。

# 横浜市立汐入小学校の給食

2020年



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	1.5 cm角	25
たまねぎ	うす	10
こまつな	2 cm	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

## 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)



- 豆腐を切り、流水に通す。
- チキンブイヨンを別容器にあける。
- こまつなを切り、下ゆでする。
- トマト・たまねぎを切る。
- しょうがをすり、汁にする。
- 糸寒天を洗い、しぼる。
- 鶏卵を割る。
- 水に豚肉を入れ、アクをとりながら煮る
- チキンブイヨン・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。
- 鶏卵をといて流し入れる。
- しょうが汁・糸寒天を入れる。
- こまつなを入れる。

いた卵を  
スープに  
流し入れます



豆腐を切り  
流水に通します



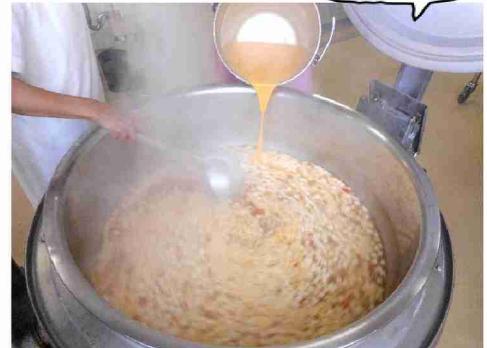
野菜を切ります  
こまつなを下ゆでし  
水冷します



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



# 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 だいすとじやこの炒り煮



給食室の様子



## 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、しょうゆである。

## だいすとじやこの炒り煮

材料名	切り方	1人分(g)
だいす(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 だいすを別容器にあける。
- 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、だいすを炒め、調味料・水を入れる。
- 4 調味料が煮つったら、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

- トマト缶(カット)を汁ごと別容器にあける。
- セロリ・パセリ・にんじん・たまねぎ・にんにくを切る。
- 釜に油を入れ、弱火でにんにくを炒め  
セロリー・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。
- ペンネをかためにゆでる。
- 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。参考に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。 2 たまねぎ、にんじんを切る。 3 凍り豆腐をもどし、しぶる。
鶏肉		20	4 鶏卵を割る。 5 油を熱し、鶏肉・にんじんを炒める。
凍り豆腐(細)		5	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。
たまねぎ	うす	40	7 鶏卵をといて流し入れ、静かに へらを入れる。
にんじん	5mmいちょう	8	
米油		0.7	
しょうゆ		4.3	
砂糖		1.5	
みりん		0.6	
食塩		0.3	
削り節(薄)・水		10	