

横浜市立庄戸小学校の給食



はいがごはん
 ポークカレー あまずあえ
 ブルーンはっこうにゅう

●ポークカレー		●甘酢あえ	
豚肉	20	きゅうり	10
じゃがいも	50	切干しだいこん	5
たまねぎ	65	しょうゆ	3
にんじん	20	砂糖	2
しょうが	0.2	酢	3
にんにく	0.1	塩	0.1
米油	0.7	●ブルーンはっこう乳	200m l
小麦粉	8		
マーガリン	7		
カレー粉	1		
トマトケチャップ	2		
中濃ソース	3		
しょうゆ	1.5		
塩	0.8		
水	80		

※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

機械や包丁を使い、
野菜を切ります



たまねぎの皮を
むきます



ポークカレー

- 1 にんじん・たまねぎ・じゃがいも・にんにく・しょうがを切る。
- 2 カレールーを作る。
- 3 釜に油を入れ、弱火でにんにく・しょうがを炒め、たまねぎを入れてよく炒め、豚肉と1/3量のカレー粉・少量の塩を加えて炒める。
- 4 にんじん・じゃがいもを入れ、さらに炒め、水を加えて煮込む。
- 5 煮えたら調味料を入れる。
- 6 ルーを入れて弱火でよく煮込む。

甘酢あえ

- 1 甘酢を作る。
- 2 切干しだいこんをもどして切り、再沸騰するまでゆでる。
- 3 きゅうりを切り、加熱処理する。
- 4 切干しだいこんを甘酢であえ、30分程度つける。
- 5 配食直前にきゅうりの水をきり、あえる。

きゅうりを
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



カレールーを
作ります



ポークカレーを
作ります



甘酢あえを作ります





横浜市立庄戸小学校の給食



ふくめ煮の作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
鶏肉(中角)		30
うずら卵(缶)		18
凍り豆腐		3
さといも	乱	35
ごぼう	小さめ乱	15
にんじん	小さめ乱	8
こんにゃく	2cm角	10
しょうゆ		5
砂糖		1.5
みりん		1.5
酒		1
塩		0.1
削り節・水		30

給食室をのぞいてみよう

- だしをとる。
- うずら卵缶をザルにあける。
- 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。
- ごぼうを切り、水につける。
- 凍り豆腐をもどす。
- だし汁を煮立て、鶏肉・こんにゃく・ごぼう・にんじんを入れ、調味し、凍り豆腐を入れ煮る。
- さといもを入れる。
- うずら卵を入れて煮合める。



朝8時過ぎ、野菜が納品されます



さといもの皮をむきます



のりのつくだ煮を作ります



キャベツを下ゆでします



さといもを下ゆでします

ふくめ煮を作ります



おひたしを作ります



横浜市立庄戸小学校の給食



2021年



献立名

はいがごはん 牛乳 ツナそぼろ 五目豆 みそ汁



五目豆		
材料名	切り方	1人分(g)
だいず		10
鶏肉(小角)		8
にんじん	1 c m角	8
ごぼう	1 c m角	8
こんにゃく	1 c m角	8
切り昆布		0.2
しょうゆ		2
砂糖		0.5
みりん		0.5
削り節・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 だいずをやわらかくゆでる。
- 2 切り昆布をもどす。
- 3 だしをとる。
- 4 こんにゃくを切り、下ゆでする。
- 5 にんじん・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
- 6 だし汁に切り昆布を入れ、やわらかくなったら、鶏肉・ごぼう・にんじん・こんにゃく・調味料を入れる。
- 7 煮えたら、だいずを入れ煮含める。

給食室をのそいでみよう



機械や包丁を使い材料を切ります



油揚げを熱湯に通し、油抜きします



だいずをゆでます



削り節でだしをとります



五目豆を作ります

ツナそぼろを作ります



みそ汁を作ります



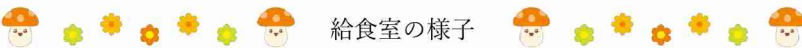


横浜市立庄戸小学校の給食

献立名 ナン ポークカレー コーンサラダ プルーンはっこう乳



ポークカレー		
材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		25
じゃがいも	1.5cm角	55
たまねぎ	2cm角	60
にんじん	7mmいちよう	20
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
トマトケチャップ		2
中濃ソース		3
しょうゆ		1.5
塩		0.75
水		80



給食室の様子



たまねぎの皮をむきます

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 にんじん・たまねぎ・じゃがいも・しょうが・にんにくを切る。
- 2 カレールーを作る。
- 3 釜に油を入れ、弱火でにんにく・しょうがを炒め、たまねぎを入れてよく炒め、豚肉と1/3量のカレー粉・少量の塩を加えて炒める。
- 4 にんじん・じゃがいもを入れ、さらに炒め、水を加えて煮込む。
- 5 煮えたら調味料を入れる。
- 6 カレールーを入れて弱火でよく煮込む。

キャベツを切り、加熱処理します



調味料を量っておきます



カレールーを作ります



ポークカレーを作ります

横浜市立庄戸小学校の給食

2019年



●献立名●

中華丼（はいがごはん） 牛乳 中華あえ



中華丼の具

材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		20
うずら卵（缶）		16
◆むきえび		15
◆酒		0.75
◇いか（短冊）		15
◇酒		0.75
キャベツ	短冊	40
たまねぎ	うす	30
もやし		20
にんじん	短冊	10
チンゲンサイ	2cm	8
しょうが	みじん	0.5
米油		0.7
しょうゆ		2.7
砂糖		0.4
塩		1.2
こしょう		0.02
ごま油		0.2
でんぷん		3
水		25

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 うずら卵缶をザルにあける。
- 2 キャベツ・チンゲンサイ（葉とともに分ける）・にんじん・たまねぎ・しょうがを切る。
- 3 むきえび・いかを解凍し、酒につける。
- 4 釜に油を入れ、弱火でしょうがを炒め、豚肉を炒める。にんじん・たまねぎの順に炒め、チンゲンサイのもと・もやし・キャベツを加え、炒める。
- 5 えび・いかを入れ、火が通ったら水を入れ、うずら卵・調味料・チンゲンサイの葉を入れる。
- 6 水溶きでんぷんを入れる。
- 7 ごま油を入れる。

横浜市立庄戸小学校の給食



●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



給食室の様子



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。



5月16日(月)

横浜市立庄戸小学校の給食 Hブロック



【献立名】

- はいが食パン
- 牛乳
- チリコンカーン
- フレンチサラダ

チリコンカーンの作り方

給食の作り方です。参考に見てみてください

材 料	切り方	一人分 g	作り方
豚肉(ひき)		25	1 だいたいをやわらかくゆでる。
だいず		16	2 ケチャップ・ピューレ・中濃ソースを別煮する。
たまねぎ	1. 5cm角	45	3 パセリ・にんじん・たまねぎ・にんにくを切る。
にんじん	1cm角	15	4 マカロニをかためにゆでる。
パセリ	みじん	0.3	5 小麦粉を色づくまで、から炒りする。
にんにく	みじん	0.1	6 鍋に油を入れ、弱火でにんにくを炒め、豚肉を炒める。
マカロニ(シェル)		10	7 たまねぎ・にんじんを入れ、よく炒め、水を加えて煮る。
塩		0.2	8 煮えたら調味し、だいずを入れ煮る。
米油		0.7	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。
小麦粉		2	10 パセリを入れる。
トマトケチャップ		10	
トマトピューレー		10	
中濃ソース		2	
しょうゆ		1	
ワイン(赤)		0.5	
塩		0.3	
こしょう		0.02	
チリパウダー		0.2	
水		25	