

横浜市立大正小学校の給食



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	すいか		
●チリコンカーン	ワイン（赤）	0.8	
豚肉（ひき）	塩	0.4	
だいず（水煮）	こしょう	0.02	
たまねぎ	チリパウダー	0.3	
トマト（缶）	水	12	
にんじん	●キャベツサラダ		
パセリ	キャベツ	45	
にんにく	砂糖	0.5	
マカロニ（シェル）	酢	1.3	
米油	塩	0.35	
小麦粉	黒こしょう	0.01	
トマトケチャップ	●すいか		
中濃ソース	しょうゆ	1	1/32個

※給食室での作り方を紹介しています。

チリコンカーン

- 1 トマト缶を汁ごと別容器にあける。
- 2 だいずを別容器にあける。
- 3 たまねぎ・にんじん・パセリ・にんにくを切る。
- 4 マカロニをかたためにゆでる。
- 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。

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。



給食室をのぞいてみよう

野菜は流水で3回洗います



すいかを
1/32に切ります



にんじんの皮を
むきます



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



加熱後、流水で
冷やします

キャベツサラダを作り、
クラスごとの食缶に
秤で量って配食します



チリコンカーン
を作ります





横浜市立大正小学校の給食

献立名

ロールパン
牛乳
きびなごフライ
卵とトマトのスープ
ミックスフルーツ



卵とトマトのスープの作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
鶏卵		20
木綿豆腐	1 c m角	20
豚肉		5
トマト	1. 5 c m角	25
たまねぎ	うす	15
こまつな	2 c m	10
しょうが		0.3
糸寒天		0.3
しょうゆ		1
酒		0.5
塩		0.85
こしょう		0.02
でんぷん		1
豚ガラスープ		10
水		100

給食室をのぞいてみよう

缶切り機で
フルーツの缶詰を
開けます



- 豆腐を切り、流水に通す。
- 豚ガラスープを別容器にあける。
- 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。
- 豚ガラスープ・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・こまつなを入れる。



きびなごフライ
を揚げます

卵とトマトのスープを作ります

卵を1個ずつ割り、
溶きます



横浜市立大正小学校の給食

2021年
10月



献立名

丸パン 牛乳 さつまいもコロッケ 卵スープ



卵スープ		
材料名	切り方	1人分(g)
鶏卵		20
豚肉		10
キャベツ	せん	35
たまねぎ	うす	20
こまつな	2 c m	9
にんじん	せん	8
しょうゆ		1
酒		1
塩		0.9
こしょう		0.02
でんぶん		0.5
豚ガラスープ		20
水		90

給食室をのぞいてみよう



卵は専用のエプロン・器具を使い、1個ずつ確認しながら割ります



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 豚ガラスープを別容器にあける。
- 2 こまつなを切り、下ゆでする。
- 3 にんじん・たまねぎ・キャベツを切る。
- 4 鶏卵を割る。
- 5 水に豚肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- 6 豚ガラスープ・にんじん・たまねぎ・キャベツを入れ煮る。
- 7 煮えたら調味する。
- 8 水溶きでんぶんを入れる。
- 9 鶏卵をといて流し入れる。
- 10 こまつなを入れる。

さつまいもコロッケを揚げます



中心まで火が通っているか、温度を確認します

卵スープを作ります



横浜市立大正小学校の給食



献立名 はいがごはん 牛乳 ビビンバ (肉・野菜) わかめスープ



ビビンバ (肉)		
材料名	切り方	1人分(g)
牛肉		40
ねぎ	小口	15
しょうが	みじん	0.5
にんにく	みじん	0.2
米油		0.5
◆しょうゆ		2.2
◆砂糖		1.2
◆酒		1
◆コチジャン		1.1
ビビンバ (野菜)		
材料名	切り方	1人分(g)
もやし		45
にら	2 c m	8
にんじん	せん	5
◆にんにく	みじん	0.2
◆しょうゆ		2.3
ごま (白)		2
塩		0.1
ごま油		0.2

給食室の様子



機械や包丁を使い、野菜を切ります

削り節でだしをとります

わかめスープを作ります

ビビンバ (野菜) 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)



<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、牛肉を炒める。
- 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・にんじんを切り、にんじんは加熱処理する。
- 5 にら・もやしをゆでる。
- 6 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。

※加熱処理とは・・・湯の温度85℃以上で30秒以上ゆでること。

横浜市立大正小学校の給食

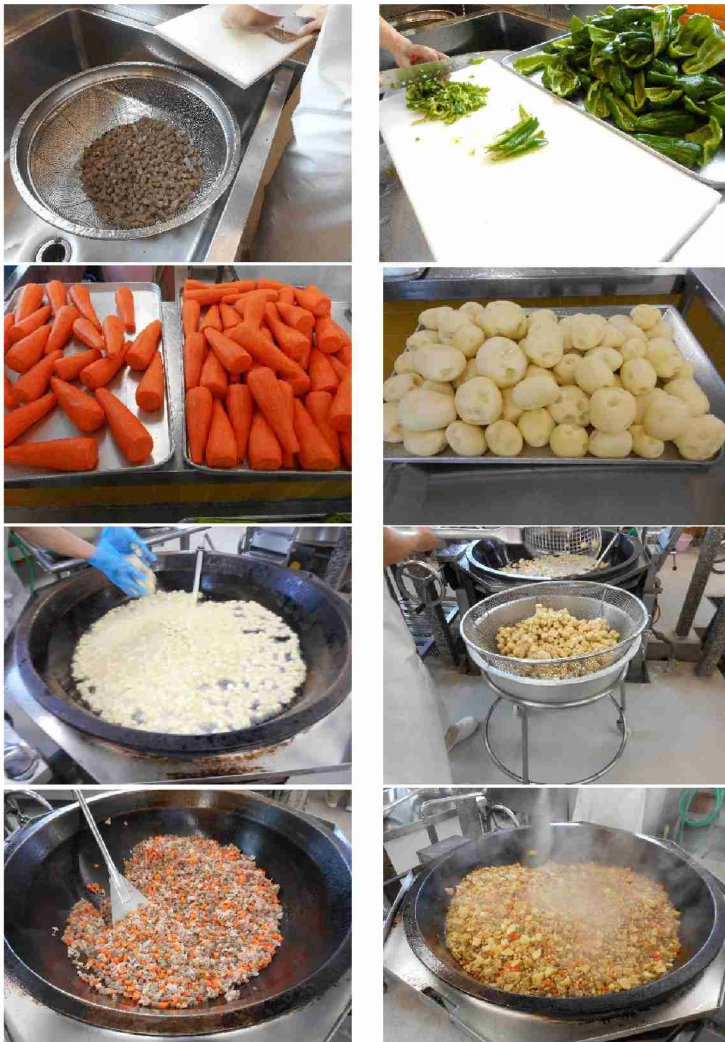
2019年



ロールパン 牛乳 変わり五目豆 茎わかめスープ 冷凍パイナップル



給食室の様子



変わり五目豆		
材料名	切り方	1人分(g)
だいず		17
豚肉		15
凍り豆腐		5
でんぷん		2
じゃがいも	1.5 cm角	50
揚げ油 (米油)		
にんじん	1 cm角	10
ピーマン	1 cm角	5
こんにゃく	1 cm角	20
米油		0.5
しょうゆ		6
砂糖		1.8
みりん		1.2
水		25

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 こんにゃくを切り、下ゆでする。
- 3 ピーマンを切り、ゆでる。
- 4 にんじんを切る。
- 5 じゃがいもを切り、油の温度160℃で揚げる。
- 6 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 7 凍り豆腐にでんぷんをまぶし、油の温度160～170℃で揚げる。
- 8 油を熱し、豚肉を炒め、にんじん・こんにゃくを入れて炒める。
- 9 調味料・水を入れ、にんじんが煮えたら、だいずを入れて煮る。
- 10 材料に味がしみたら、凍り豆腐・じゃがいもを入れる。
- 11 ピーマンを入れる。

横浜市立大正小学校の給食



●献立名●

ごはん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ 切干しだいこんの煮物 月見汁



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

材料名	切り方	1人分(g)
しらたま(冷)		25
にんじん	せん	10
こまつな	2cm	10
ねぎ	小口	10
しょうゆ		0.5
塩		0.8
酒		1
削り節・だし昆布・水		120

月見汁の作り方

- 1 削り節・昆布でだしをとる。
- 2 しらたまを別容器にあける。
- 3 こまつなを切り、下ゆでする。
- 4 にんじん・ねぎを切る。
- 5 だし汁ににんじんを入れ、煮えたら調味し、しらたま・ねぎを入れる。
- 6 こまつなを入れる。

給食室の様子



2月12日（金）

横浜市立大正小学校の給食

Gブロック



【献立名】

- ごはん
- 牛乳
- はくさいの
中華炒め
- ワンタンスープ



ワンタンスープの作り方

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
豚肉(3mm びき)		10	1 だしをとる。
しょうゆ		0.3	2 チキンブイオンを別容器にあける。
こしょう		0.02	3 にら・ねぎ・にんじんを切る。
ワンタン皮(生)		10	4 ひき肉にしょうゆ・こしょうで下味を つけ、よく練り、ワンタンの皮で包む。
もやし		10	5 だし汁にチキンブイオンを入れ煮立て にんじんを煮る。
ねぎ	小口	5	6 もやしを入れ、煮えたら調味する。
にら	2cm	5	7 ワンタンをゆでて入れ、ねぎ・にら を入れる。
にんじん	せん	8	8 ごま油を入れ、火を止める。
しょうゆ		4	
塩		0.35	
黒こしょう		0.03	
ごま油		0.2	
チキンブイオン		10	
削り節(薄)・水		110	