

## 高田小学校

4月 April

の給食

麦ごはん  
ポークカレー  
甘酢あえ  
プルーンはっこう乳

ポークカレー		
材料	切り方	1人分 g
豚肉		30
じゃがいも	1.5 cm 角	50
たまねぎ	2 cm 角	60
にんじん	5 mm いちょう	15
しょうが	みじん	0.5
にんにく	みじん	0.3
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		1.7
食塩		0.8
水		80



## 作り方

※給食室での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 ルーを入れて弱火でよく煮込む。

野菜は流水で  
3回洗います機械や包丁を使い、  
野菜を切りますじゃがいもの皮は  
機械でむき、芽は手作業  
で取り除きますカレールー  
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

# 横浜市立高田小学校の給食



ごはん ぎゅうにゅう

いわしのかばやき

ごまじょうゆあえ みそしる

●いわしのかば焼き	●ごまじょうゆあえ
いわし	2枚 キャベツ
でんぶん	2 もやし
米粉	1 ごま（白）
揚げ油（米油）	しうゆ
しょうが	0.6 塩
しょうゆ	3
砂糖	3 ●みそ汁
みりん	1 油揚げ
でんぶん	0.3 じゃがいも
水	10 たまねぎ
	わかめ（生）
	淡色辛みそ
	赤色辛みそ
	削り節・水
	110

※給食室での作り方を紹介しています。

いわしのかば焼き

- 1 しょうがをすり、汁にする。
- 2 たれを作る。
- 3 いわしにでんぶん・米粉をまぶし、油の温度160～170°Cで揚げる。
- 4 いわしが熱いうちにたれをからめる。（一人2枚）

ごまじょうゆあえ

- 1 ごまを炒って切りごまにする。
- 2 キャベツを切り、ゆでる。
- 3 もやしをゆでる。
- 4 配食直前に野菜の水をきり、塩をふり、しょうゆ・ごまを入れてあえる。

みそ汁

- 1だしをとる。
- 2油揚げを油抜きし、切る。
- 3じゃがいも・たまねぎを切る。
- 4わかめを切る。
- 5だし汁にじゃがいも・たまねぎを入れて煮る。
- 6煮えたら、油揚げ・みそ・わかめを入れる。

The collage illustrates the following steps:

- Top left: A cartoon character says "Let's go to the cafeteria!"
- Top middle: A person peels potatoes, with a speech bubble saying "I will remove the sprouts from the potatoes."
- Top right: A person washes onions, with a speech bubble saying "I will peel the onion skin."
- Middle left: A person uses a machine or knife to chop vegetables, with a speech bubble saying "I will cut the ingredients using a machine or knife."
- Middle center: A person adds dashi (stock) to a large pot of soup, with a speech bubble saying "I will add dashi to the miso soup."
- Middle right: A person cuts seaweed (kelp), with a speech bubble saying "I will fry the dashi seaweed."
- Bottom left: A person prepares saba fish, with a speech bubble saying "I will make saba fish."
- Bottom center: A person pours liquid into a large pot of rice, with a speech bubble saying "I will make miso soup."
- Bottom right: A person stirs a large pot of rice, with a speech bubble saying "I will make gomajyou yae (sesame oil sauce)."



# 横浜市立高田小学校の給食



## クリームスープの作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		10
たまねぎ	うす	30
にんじん	3mmいちょう	15
こまつな	2cm	9
牛乳		20
豆乳		20
脱脂粉乳		2
塩		0.7
こしょう		0.02
チキンブイヨン		15
水		45

- 1 チキンブイヨンを別容器にあける。
- 2 こまつなを切り、下ゆでする。
- 3 にんじん・たまねぎを切る。
- 4 水に豚肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- 5 チキンブイヨン・にんじん・たまねぎを入れ、煮えたら調味する。
- 6 牛乳・といいた脱脂粉乳・豆乳を入れる。
- 7 こまつなを入れる。



給食室をのぞいてみよう



にんじん・たまねぎの皮をむきます



野菜は流水で3回洗います



機械や包丁を使い、野菜を切ります



あじフライを揚げます



こふきいもを作ります



クリームスープを作ります

# 横浜市立高田小学校の給食



2021年  
10月



献立名

黒パン 牛乳 さけのクリームシチュー ひじきサラダ グレープゼリー



きゅうしょくいゅう  
給食室をのぞいてみよう

たまねぎの皮を  
むきます



野菜は流水で  
3回洗います



こまつなを  
下ゆでします



ひじきをゆでます



さけをゆでます



ひじきサラダを  
作ります



さけのクリームシチュー  
を作ります

さけのクリームシチュー		
材料名	切り方	1人分(g)
「さけ(角)		30
「ワイン(白)		2
じゃがいも	1.5 cm角	40
たまねぎ	2 cm角	40
こまつな	2 cm	9
にんにく	みじん	0.1
米油		0.7
「小麦粉		2.5
「バター		2.5
牛乳		20
豆乳		20
脱脂粉乳		5
粉チーズ		2
塩		0.8
こしょう		0.02
水		40

## 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 こまつなを切り、下ゆでする。
- 2 じゃがいも・にんにく・たまねぎを切る。
- 3 ホワイトルーを作る。
- 4 さけをゆで、ワインにつける。
- 5 釜に油を入れ、弱火でにんにくを炒め、たまねぎを入れてよく炒める。
- 6 じゃがいもを入れさらに炒め、水を加える。
- 7 材料が煮えたら調味する。
- 8 ルーを入れ、牛乳・溶いた脱脂粉乳・豆乳を入れ弱火で煮込む。
- 9 さけ・粉チーズを入れる。
- 10 こまつなを入れる。

# 横浜市立高田小学校の給食



献立名 ぶどうパン 牛乳 鶏肉のトマトシチュー キャベツサラダ ミックスフルーツ



鶏肉のトマトシチュー		
材料名	切り方	1人分(g)
鶏肉(中角)		30
ワイン(白)		0.5
チーズ(角)		2
じゃがいも	1.5 cm 角	40
たまねぎ	1.5 cm 角	50
カットトマト(缶)		20
にんじん	5mm いちょう	20
ブロッコリー		10
にんにく	みじん	0.3
米油		0.7
トマトケチャップ		8
中濃ソース		3
塩		0.7
こしょう		0.03
水		35

## 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 カットトマト(缶)を別容器にあける。
- 2 ブロッコリーを小房に切り、下ゆでする。
- 3 にんじん・たまねぎ・じゃがいも・にんにくを切る。
- 4 釜に油を入れ、弱火でにんにくを炒め、たまねぎを入れ、よく炒める。
- 5 鶏肉を入れ、ワインをふり入れながら炒め、にんじん・じゃがいもを入れてさらに炒め、水を加えて煮込む。
- 6 煮えたら、カットトマトと調味料を入れて、弱火で煮込む。
- 7 チーズを入れ、ブロッコリーを入れる。

# 横浜市立高田小学校の給食

2019年



●献立名●  
はいがパン 牛乳 カレービーンズシチュー キャベツサラダ ミックスフルーツ



給食室の様子

カレービーンズシチュー		
材料名	切り方	1人分(g)
だいす		17
豚肉		15
チーズ(角)		5
じゃがいも	1. 5cm角	40
たまねぎ	1. 5cm角	50
にんじん	1cm角	15
にんにく	みじん	0.1
米油		0.7
◆小麦粉		2.5
◆マーガリン		2.5
◆カレー粉		0.7
トマトケチャップ		1
中濃ソース		2
しょうゆ		1
塩		0.55
水		50

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 にんじん・たまねぎ・にんにく・じゃがいもを切る。
- 3 カレールーを作る。
- 4 釜に油を入れ、弱火でにんにくを炒め、たまねぎを入れてよく炒め、豚肉と1/3量のカレー粉・少量の塩を入れて炒める。
- 5 にんじん・じゃがいもを入れ、さらに炒め、水を入れて煮る。
- 6 煮えたらだいすを入れ、調味する。
- 7 ルーを入れ、弱火でよく煮込む。
- 8 チーズを入れる。



# 横浜市立高田小学校の給食



## ●献立名●

ごはん 牛乳 チンジャオロースー 酢一ラータン風スープ



給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
豚肉(細)		35
しょうゆ		1
酒		0.5
じゃがいも	せん	20
たまねぎ	うす	20
ピーマン	せん	15
赤ピーマン	せん	5
ねぎ	ななめ	3
しょうが	みじん	0.5
にんにく	みじん	0.1
米油		0.7
しょうゆ		2
砂糖		0.3
塩		0.5
こしょう		0.03
ごま油		0.4
でんぶん		0.3
水		0.4

## チンジャオロースーの作り方

- 1 ピーマンを切り、ゆでる。
- 2 赤ピーマン・ねぎ・たまねぎ・にんにく・しょうが・じゃがいもを切る。
- 3 釜に油を入れ、弱火でにんにく・しょうがを炒める。
- 4 豚肉を炒め、しょうゆ・酒をふり入れる。
- 5 たまねぎ・ねぎ・赤ピーマン・じゃがいもを入れて炒め、調味する。
- 6 ピーマンを入れ、水溶きでんぶんを入れる。
- 7 ごま油を入れる。

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。



9月2日（金）

# 横浜市立高田小学校の給食 B ブロック



【献立名】

- ・黒パン
- ・牛乳
- ・ホワイト  
シチュー
- ・キャベツサラダ
- ・なし

ホワイトシチューの作り方

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
鶏肉	小間	30	1 たまねぎ・にんじん・じゃがいもを切る。
じゃがいも	2cm角	50	2 こまつなを切り、下ゆでする。
たまねぎ	2cm角	40	3 ホワイトルーを作る。
にんじん	5mmいちょう	20	4 油を熱し、鶏肉を炒め、少量の塩・こしょうをする。
こまつな	2cm	9	5 たまねぎ・じゃがいも・にんじんの順に炒め、水を入れて煮る。
米油		0.7	6 材料が煮えたら、調味し、ルーを入れて弱火で煮込む。
小麦粉		2	7 牛乳・溶いた脱脂粉乳・豆乳を入れ弱火で煮込む。
マーガリン		2	8 こまつなを入れる。
牛乳		20	
豆乳		20	
脱脂粉乳		6	
塩		1	
こしょう		0.02	
水		20	