

横浜市立綱島小学校の給食



はいがパン ぎゅうにゅう			
チリコンカーン			
ごぼうソテー ぼんかん			
●チリコンカーン	こしょう	0.02	
豚肉（ひき）	20	チリパウダー	0.25
だいず	17	水	15
たまねぎ	50	●ごぼうソテー	
トマト（缶）	35	ごぼう	25
にんじん	15	にんじん	10
にんにく	0.2	スイートコーン	5
マカロニ（シェル）	8	にんにく	0.1
米油	0.7	米油	0.5
小麦粉	2	しょうゆ	0.2
トマトケチャップ	4	塩	0.18
中濃ソース	2	こしょう	0.02
しょうゆ	1	●ぼんかん	1個
ワイン（赤）	0.5		
塩	0.6		

※給食室での作り方を紹介しています。

チリコンカーン

- 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 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。

ごぼうソテー

- 1 スイートコーン（ホール）をザルにあける。
- 2 にんじん・にんにく・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
- 3 釜に油を入れ、弱火でにんにくを炒め、ごぼう・にんじんを炒める。
- 4 火が通ったら、コーンを入れ、調味する。



給食室をのぞいてみよう

にんじんの皮をむきます



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



だいずをゆでます



小麦粉をから炒りします



マカロニをゆでます



ごぼうソテーを作ります



チリコンカーンを作ります





横浜市立綱島小学校の給食

献立名

麦ごはん
牛乳
いわしのかば焼き
即席漬
みそ汁



いわしのかば焼きの作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
いわし		40
でんぷん		1.6
米粉		0.8
揚げ油 (米油)		
しょうが		0.6
しょうゆ		3
砂糖		3
みりん		1
でんぷん		0.3
水		10

- 1 しょうがをすり、汁にする。
- 2 たれを作る。
- 3 いわしにでんぷん・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)

給食室をのぞいてみよう

野菜は流水で3回洗います



じゃがいもの芽を取り除きます



生揚げを熱湯に通し油抜きします



かば焼きのたれを作ります



即席漬を作ります



みそ汁を作ります

いわしのかば焼きを作ります



横浜市立綱島小学校の給食



2021年



献立名

ごはん 牛乳 変わりきんぴら つみれ汁



つみれ汁		
材料名	切り方	1人分(g)
生つみれ		20
しょうが		0.6
淡色辛みそ		0.3
酒		0.3
でんぷん		0.5
木綿豆腐	1 c m角	20
だいこん	5 mmいちょう	20
にんじん	5 mmいちょう	8
ねぎ	小口	8
わかめ(生)	2 c m	2
淡色辛みそ		6
赤色辛みそ		1
酒		0.5
削り節・水		120

給食室をのぞいてみよう



豆腐が納入されたら、専用の容器に移し替えて調理室内に運びます



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



さつまいもを熱湯に通し、油抜きします



削り節でだしをとります



生つみれをだし汁の中に摘み入れます

変わりきんぴらを作ります



つみれ汁を作ります

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 だしをとる。
- 2 豆腐を切り、流水に通す。
- 3 ねぎ・にんじん・だいこんを切る。
- 4 しょうがをすり、汁にする。
- 5 わかめを切る。
- 6 生つみれにしょうが汁・酒・みそ・でんぷんを混ぜる。
- 7 だし汁に生つみれをつみ入れ、アクをとり、にんじん・だいこんを入れ煮る。
- 8 煮えたら豆腐を入れ、調味し、ねぎ・わかめを入れる。

横浜市立綱島小学校の給食

2020年



献立名 ごはん 牛乳 チリコンカーン かんぴょうのソテー



チリコンカーン		
材料名	切り方	1人分(g)
豚肉(ひき)		20
だいず		17
たまねぎ	1 c m角	60
カットトマト(缶)		35
にんじん	1 c m角	20
にんにく	みじん	0.3
サラダ用こんにゃく(きざみ)		7
米油		0.7
小麦粉		2.2
トマトケチャップ		6
中濃ソース		3
しょうゆ		1
ワイン(赤)		0.5
塩		0.65
こしょう		0.03
チリパウダー		0.3
水		12

給食室の様子



だいずをゆでます



かんぴょうをゆでます



小麦粉から炒りします



かんぴょうのソテーを作ります



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 サラダ用こんにゃくをザルにあける。
- 4 にんじん・たまねぎ・にんにくを切る。
- 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、ひき肉・サラダ用こんにゃくを炒める。
- 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、ワイン・チリパウダーを入れる。



横浜市立綱島小学校の給食



●献立名●

はいがごはん 牛乳 肉そぼろ 磯香あえ つみれ汁



給食室の様子

つみれ汁		
材料名	切り方	1人分(g)
◆生つみれ		18
◆しょうが		0.6
◆淡色辛みそ		0.3
◆酒		0.3
◆でんぷん		0.5
だいこん	5mmいちよう	30
ねぎ	小口	10
にんじん	5mmいちよう	10
わかめ(生)	2cm	2
淡色辛みそ		4
赤色辛みそ		2
削り節・水		110

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 だしをとる。
- 2 ねぎ・にんじん・だいこんを切る。
- 3 しょうがをすり、汁にする。
- 4 わかめを切る。
- 5 生つみれにしょうが汁・酒・みそ・でんぷんを入れて混ぜる。
- 6 だし汁に生つみれをつみ入れ、アクをとり、にんじん・だいこんを入れ煮る。
- 7 みそ・ねぎ・わかめを入れる。



横浜市立綱島小学校の給食



●献立名●

茶飯 牛乳 みそおでん 煮びたし みかん



給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
うずら卵缶		18
さつま揚げ(冷凍)	三角	15
つみれ		12
さといも	2cm半月	40
だいこん	2cmいちよう	35
こんにゃく	三角	15
しょうゆ		1
塩		0.3
削り節・だし昆布・水		75
◆砂糖		2.5
◆甘みそ		5
◆みりん		1.7
◆酒		0.5
◆水		6

みそおでんの作り方

- 1 削り節・昆布でだしをとる。
- 2 うずら卵缶をザルにあける。
- 3 さつま揚げを油抜きし、切る。
- 4 こんにゃくを切り、下ゆでする。
- 5 だいこん・さといもを切り、下ゆでする。
- 6 だし汁に調味料を入れ、こんにゃく・だいこん・さといもを入れて煮含める。
- 7 つみれ・さつま揚げを入れる。
- 8 うずら卵を入れて、さらに弱火で煮含める。
- 9 ◆を煮詰めてみそだれを作り、配食する。



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

4月12日(火)

横浜市立綱島小学校の給食 Bブロック



【献立名】

- ごはん
- 牛乳
- ツナそぼろ
- 豚汁

ツナそぼろの作り方

給食の作り方です。参考にしてみてください

材 料	切り方	一人分 g	作り方
まぐろ油漬 (フレーク)		25	1 まぐろ油漬をザルにあける。 2 まぐろ水煮をボールにあける。 3 にんじん・しょうがを切る。 4 調味料・しょうが・にんじんを入れ 火にかける。煮立ったら、まぐろ水煮・油漬 を入れ、汁がなくなるまで炒りつける。
まぐろ水煮 (フレーク)		25	
にんじん	みじん	15	
しょうが	みじん	0.5	
しょうゆ		2.5	
砂糖 (上白)		3.5	
みりん		1.5	
酒		1	