

はいがパン 牛乳 チリコンカーン 野菜ソテー ミックスフルーツ



チリコンカーン		
材料名	切り方	1人分 g
だいず		16
豚肉（ひき）		20
たまねぎ	1cm角	50
カットトマト缶		30
にんじん	1cm角	15
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		4
中濃ソース		2
しょうゆ		1
ワイン（赤）		0.5
食塩		0.55
こしょう		0.02
チリパウダー		0.2
水		15

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



だいずをゆでます



フルーツの缶詰を開けます



野菜ソテーを作ります



チリコンカーンを作ります



マカロニをゆでます



矢向小学校

6月 June

の給食

コッペパン
牛乳
変わり五目豆
わかめスープ
ブルーベリージャム



変わり五目豆		
材料	切り方	1人分g
だいず		17
豚肉		20
凍り豆腐		5
じゃがいも	1.5cm角	45
揚げ油(米油)		
にんじん	1cm角	15
ピーマン	1cm角	8
こんにゃく	1cm角	8
米油		0.7
しょうゆ		5.5
砂糖		2
みりん		1.2
水		25

作り方	※給食室での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	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。
8	調味料・水を入れ、にんじんが煮えたら、凍り豆腐・だいずを入れて煮る。
9	材料に味がしみたら、じゃがいもを入れる。
10	ピーマンを入れる。



横浜市立矢向小学校の給食



はいがごはん ぎゅうにゅう			
チキンライスのご			
クリームスープ メロン			
●チキンライスの具	こまつな	9	
鶏肉	25	にんじん	5
ワイン（白）	0.5	米油	0.7
たまねぎ	55	牛乳	20
にんじん	15	豆乳	40
エリンギ	5	脱脂粉乳	2
米油	0.5	塩	0.7
トマトケチャップ	20	こしょう	0.01
トマトピューレー	5	豚ガラスープ	15
ウスターソース	1.5	水	25
塩	0.35	●メロン（青肉）	1/12個
こしょう	0.01		
●クリームスープ			
豚肉	10		
じゃがいも	20		
たまねぎ	20		
スイートコーン	10		

※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

こまつな茎も
1本ずつ丁寧に
洗います

にんじんの皮を
むきます



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、煮込む。

クリームスープ

- 1 豚ガラスープを別容器にあける。
- 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・豚ガラスープを入れ、煮る。
- 6 煮えたらコーンを入れ、調味する。
- 7 牛乳・溶いた脱脂粉乳・豆乳を入れる。
- 8 こまつなを入れる。



じゃがいもの芽を
取り除きます



野菜裁断機で
たまねぎを切ります



こまつなを
下ゆでします



チキンライスの具
を作ります



クリームスープ
を作ります





横浜市立矢向小学校の給食



献立名

はいがごはん
牛乳
チリコンカーン
わかめサラダ



チリコンカーンの作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		20
だいず		17
たまねぎ	1.5 cm角	60
トマト缶(カット)		35
にんじん	1 cm角	20
ピーマン	1 cm角	5
にんにく	みじん	0.3
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		0.7
こしょう		0.03
チリパウダー		0.3
水		12

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



機械や包丁を使い、材料を切ります

だいずをゆでます



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



わかめサラダを作ります



- 1 だいずをやわらかくゆでる。
- 2 トマト缶(カット)を汁ごと別容器にあける。
- 3 ピーマンを切り、ゆでる。
- 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、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 材料が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。
- 10 ピーマンを入れる。



チリコンカーンを作ります



横浜市立矢向小学校の給食

2021年
6月



献立名

麦ごはん 牛乳 いわしのかば焼き ごまじょうゆあえ 呉汁



呉汁		
材料名	切り方	1人分(g)
だいず(水煮)		22
油揚げ	短冊	5
だいこん	5mmいちょう	10
ねぎ	小口	10
ごぼう	さががき	8
にんじん	3mmいちょう	5
淡色辛みそ		6
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 だいずを別容器にあける。
- 2 だしをとる。
- 3 油揚げを油抜きし、切る。
- 4 ねぎ・だいこん・にんじん・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
- 5 だいずをミキサーですりつぶす。
- 6 だし汁に、にんじん・ごぼう・だいこんを入れ煮る。
- 7 煮えたら油揚げを入れ、だいず・みそ・ねぎを入れる。

きょうはくしつ
給食室をのぞいてみよう

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



きゅうりは一度加熱し
流水で冷まして使います

だいずをミキサー
にかけます



ごまじょうゆあえ
を作ります



呉汁を作ります



いわしを揚げます



横浜市立矢向小学校の給食

2020年



献立名 ひじきごはん（はいがごはん） 牛乳 きびなごフライ 呉汁



呉汁		
材料名	切り方	1人分(g)
だいず		10
油揚げ	短冊	5
だいこん	5mmいちょう	15
ねぎ	小口	10
こまつな	2 c m	9
にんじん	5mmいちょう	8
ごぼう	ささがき	8
淡色辛みそ		6
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 だいずをやわらかくゆでる。
- 2 だしをとる。
- 3 油揚げを油抜きし、切る。
- 4 こまつなを切り、下ゆでする。
- 5 ねぎ・にんじん・だいこん・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
- 6 だいずをミキサーですりつぶす。
- 7 だし汁にごぼう・にんじん・だいこんを入れ煮る。
- 8 煮えたら油揚げを入れ、だいず・みそ・ねぎを入れる。
- 9 こまつなを入れる。

給食室の様子



機械や包丁を使い、野菜を切ります



だいずをゆでます



油揚げを油抜きします



ゆでただいずをミキサーにかけます



きびなごフライを揚げます
中まで火が通っているか確認します

クラスごとのワゴンに、給食をセットします



ひじきごはんの具を作ります



呉汁を作ります



横浜市立矢向小学校の給食

2019年



麦ごはん 牛乳 変わりきんぴら さつき汁 納豆



給食室の様子



変わりきんぴら

材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		15
さつま揚げ	短冊	8
じゃがいも	せん	30
ごぼう	ささがき	15
にんじん	せん	10
ピーマン	せん	3
つきこんにゃく	3cm	10
米油		0.5
しょうゆ		4
砂糖		1.8
酒		0.5
七味唐辛子		0.01
水		4

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 さつまあげを油抜きし、切る。
- 2 つきこんにゃくを切り、下ゆでする。
- 3 ピーマンを切り、ゆでする。
- 4 にんじん・じゃがいも・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
- 5 油を熱し、豚肉・ごぼう・つきこんにゃくを炒め、火が通ったら、にんじん・さつまあげ・調味料・水を入れる。
- 6 煮えたら、じゃがいもを入れる。(歯ごたえを残すようにする)
- 7 ピーマン・七味唐辛子を入れる。

横浜市立矢向小学校の給食



●献立名●

ぶどうパン 牛乳 カレービーンズシチュー ひじきサラダ

給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
だいず		17
豚肉		5
チーズ(角)		3
じゃがいも	1.5cm角	45
たまねぎ	1.5cm角	40
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		0.6
水		50

カレービーンズシチューの作り方

- 1 だいずをやわらかくゆでる。
- 2 にんじん・にんにく・たまねぎ・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・じゃがいもを炒め、水を入れ煮込む。
- 6 煮えたらだいずを入れ、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。

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 4日 (金)

横浜市立矢向小学校の給食 Aブロック



【献立名】

- ごはん
- 牛乳
- 豚肉と野菜のしょうが炒め
- すまし汁
- ふりかけ

豚肉と野菜のしょうが炒めの作り方

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
豚肉	小間	50	1 キャベツ・にんじん・たまねぎ・しょうがを切る。
たまねぎ	うす	35	
キャベツ	短冊	15	
にんじん	せん	7	2 釜に油を入れ、弱火でしょうがを炒め、豚肉・たまねぎ・にんじん・キャベツの順に炒め、調味する。
しょうが	みじん	2	
米油		0.7	3 水溶きでんぷんでとろみをつける。
しょうゆ		4	
みりん		1	
酒		1	
塩		0.2	
でんぷん		1	
水		1.5	