

横浜市立

山下小学校

11 November

11月

の給食

はいがごはん

米粉ドライカレー

ごま酢あえ

プルーンはっこう乳

| 米粉ドライカレー |      |       |
|----------|------|-------|
| 材料       | 切り方  | 1人分 g |
| 豚肉（ひき）   |      | 30    |
| 乾燥大豆（粒状） |      | 4     |
| じゃがいも    | 1cm角 | 40    |
| たまねぎ     | みじん  | 55    |
| にんじん     | みじん  | 20    |
| エリンギ     | みじん  | 3     |
| しょうが     | みじん  | 0.2   |
| にんにく     | みじん  | 0.1   |
| 米油       |      | 0.7   |
| 米粉       |      | 1     |
| カレー粉     |      | 0.7   |
| 中濃ソース    |      | 3     |
| トマトケチャップ |      | 3     |
| しょうゆ     |      | 0.5   |
| 食塩       |      | 0.8   |
| こしょう     |      | 0.02  |
| 水        |      | 25    |



| 作り方 |   | ※給食室での作り方を紹介しています。 |
|-----|---|--------------------|
| 1   | 乾燥大豆をもどす。   |                    |
| 2   | たまねぎ・にんじん・エリンギ・にんにく・しょうがを切る。                      |                    |
| 3   | じゃがいもを切り、下ゆでする。                                   |                    |
| 4   | 釜に油を入れ、弱火でしょうが・にんにくを炒め、ひき肉と1/3量のカレー粉・少量の塩を加えて炒める。 |                    |
| 5   | にんじん・たまねぎ・エリンギを入れ、さらに炒める。                         |                    |
| 6   | 乾燥大豆・じゃがいもを入れ、水を加えて煮こむ。                           |                    |
| 7   | 煮えたら調味する。   |                    |
| 8   | 水で溶いた米粉を入れる。                                      |                    |



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



野菜は流水で3回洗います

ごま酢あえを作り  
クラスごとの食缶に  
秤で量って配食  
します

米粉ドライカレー

を作ります



だいこんを下ゆでします



# 横浜市立山下小学校の給食

 **11月**



## ロールパン ぎゅうにゅう

## かわりごもくまめ くきわかめスープ

## ラフランスゼリー

### ● 変わり五目豆

|         |     |            |
|---------|-----|------------|
| だいす     | 17  | ● 茎わかめスープ  |
| 豚肉      | 10  | 木綿豆腐       |
| 凍り豆腐    | 3   | もやし        |
| じゃがいも   | 40  | ねぎ         |
| 揚げ油（米油） |     | にんじん       |
| にんじん    | 15  | 茎わかめ       |
| ピーマン    | 5   | しょうゆ       |
| こんにゃく   | 10  | 塩          |
| 米油      | 0.5 | こしょう       |
| しょうゆ    | 4.8 | ごま油        |
| 砂糖      | 2   | チキンブイヨン    |
| みりん     | 0.8 | 水          |
| 水       | 25  | ● ラフランスゼリー |
|         |     | 60         |

※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

野菜裁断機で  
ねぎを切ります



にんじんの皮を  
むきます



にんじんの皮を  
むきます



じゃがいもを  
揚げます



変わり五目豆を作ります

## 変わ五目豆

- 1 だいす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°Cで揚げる。
- 6 凍り豆腐をもどし、しぶる。
- 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、だいすを入れて煮る。
- 9 材料に味がしみたら、凍り豆腐・じゃがいもを入れる。
- 10 ピーマンを入れる。

## 茎わかめスープ

- 1 豆腐を切り、流水に通す。
- 2 チキンブイヨンを別容器にあける。
- 3 ねぎ・にんじんを切る。
- 4 くきわかめを洗い、切る。
- 5 水・チキンブイヨンに、にんじん・もやしを入れ、煮えたら調味する。
- 6 豆腐を入れる。
- 7 くきわかめ・ねぎを入れる。
- 8 ごま油を入れる。



茎わかめスープ  
を作ります





# 横浜市立山下小学校の給食



## 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（ひき）    |          | 20     |
| だいす       |          | 17     |
| たまねぎ      | 1. 5 cm角 | 60     |
| カットトマト（缶） |          | 35     |
| にんじん      | 1 cm角    | 15     |
| パセリ       | みじん      | 0.3    |
| にんにく      | みじん      | 0.1    |
| マカロニ（シェル） |          | 8      |
| 米油        |          | 0.7    |
| 小麦粉       |          | 2      |
| トマトケチャップ  |          | 3      |
| 中濃ソース     |          | 2.5    |
| しょうゆ      |          | 1      |
| ワイン(赤)    |          | 1.5    |
| 塩         |          | 0.5    |
| こしょう      |          | 0.02   |
| チリパウダー    |          | 0.25   |
| 水         |          | 10     |

- 1 だいす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 パセリ・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、ひき肉を炒める。
- 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、だいすを入れ煮る。
- 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。



## 給食室をのぞいてみよう



たまねぎ・にんじんの皮をむきます



野菜裁断機でキャベツを切ります



チリコンカーンを作ります

だいすをゆります



わかめサラダを作ります



# 横浜市立山下小学校の給食



2021年



献立名

麦ごはん 牛乳 豆じゃが おひたし



| 豆じゃが    |       |        |
|---------|-------|--------|
| 材料名     | 切り方   | 1人分(g) |
| だいす(水煮) |       | 13     |
| 豚肉      |       | 20     |
| じゃがいも   | 2 cm角 | 65     |
| たまねぎ    | くし    | 55     |
| にんじん    | 乱     | 20     |
| しらたき    | 3 cm  | 30     |
| 米油      |       | 0.7    |
| しょうゆ    |       | 6.3    |
| 砂糖      |       | 2      |
| みりん     |       | 1      |
| 塩       |       | 0.2    |
| 水       |       | 10     |

## 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 だいすを別容器にあける。
- 2 しらたきを切り、下ゆでする。
- 3 にんじん・たまねぎ・じゃがいもを切る。
- 4 油を熱し、1/3量のたまねぎ・豚肉を炒め、にんじん・じゃがいも・しらたき・残りのたまねぎを入れ、炒める。
- 5 調味料を加えてさらに炒め、水・だいすを加え、煮くずれないように弱火で煮込む。





# 横浜市立山下小学校の給食

献立名 ロールパン 牛乳 さつまいもコロッケ ボイルドキャベツ クリームスープ



| クリームスープ      |         |        |
|--------------|---------|--------|
| 材料名          | 切り方     | 1人分(g) |
| 豚肉           |         | 10     |
| ベーコン         |         | 3      |
| たまねぎ         | うす      | 30     |
| にんじん         | 3mmいちょう | 15     |
| こまつな         | 2 cm    | 9      |
| スイートコーン(ホール) |         | 5      |
| 米油           |         | 0.7    |
| 牛乳           |         | 20     |
| 豆乳           |         | 20     |
| 塩            |         | 0.7    |
| こしょう         |         | 0.01   |
| チキンブイヨン      |         | 12     |
| 水            |         | 55     |



## 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 チキンブイヨンを別容器にあける。
- 2 スイートコーン(ホール)はザルにあける
- 3 こまつなを切り、下ゆでする。
- 4 たまねぎ・にんじんを切る。
- 5 油を熱し、豚肉・ベーコン・たまねぎ・にんじんを炒め、水・チキンブイヨンを入れて煮る。
- 6 コーンを入れ、煮えたら調味する。
- 7 牛乳・豆乳を入れる。
- 8 こまつなを入れる。



クラスごとに  
配食します



クリームスープを  
作ります

# 横浜市立山下小学校の給食



●献立名●

黒パン 牛乳 さけのクリーム煮 ごぼうソテー グレープゼリー



給食室の様子



## さけのクリーム煮

| 材料名     | 切り方     | 1人分(g) |
|---------|---------|--------|
| ◆さけ(角)  |         | 35     |
| ◆ワイン(白) |         | 1.5    |
| ◆塩      |         | 0.1    |
| じゃがいも   | 1.5 cm角 | 40     |
| たまねぎ    | 2 cm角   | 40     |
| ほうれんそう  | 2 cm    | 10     |
| 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 ほうれんそうを切り、ゆでる。
- 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、塩・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 ほうれんそうを入れる。

# 横浜市立山下小学校の給食



## ●献立名●

ごはん 牛乳 凍り豆腐のそぼろ煮 みそ汁 のりのつくだ煮

給食室の様子



| 材料名    | 切り方 | 1人分(g) |
|--------|-----|--------|
| 凍り豆腐   |     | 10     |
| 豚肉(ひき) |     | 15     |
| にんじん   | せん  | 10     |
| こまつな   | 2cm | 9      |
| ねぎ     | 小口  | 8      |
| 米油     |     | 0.7    |
| しょうゆ   |     | 3      |
| 砂糖     |     | 1.4    |
| みりん    |     | 1      |
| 塩      |     | 0.2    |
| でんぷん   |     | 1      |
| 削り節・水  |     | 30     |

## 凍り豆腐のそぼろ煮の作り方

- 1 だしをとる。
- 2 こまつなを切り、ゆでる。
- 3 にんじん・ねぎを切る。
- 4 凍り豆腐をもどし、しづらる。
- 5 釜に油を入れ、豚肉・にんじんを炒め、調味料・だし汁を入れ煮る。
- 6 にんじんが煮えたら、ねぎ・凍り豆腐を入れる。
- 7 煮えたら、水溶きでんぷんを入れ、こまつなを入れる。



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

5月27日(金)

横浜市立山下小学校の給食 D ブロック



【献立名】

- ごはん
- 牛乳
- かつおの  
ごまみそあえ
- 磯香あえ
- かきたま汁

かきたま汁の作り方

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                             |
|--------|-----|-------|---------------------------------|
| 鶏卵     |     | 25    | 1 だしをとる。                        |
| こまつな   | 2cm | 8     | 2 こまつなを切り、下ゆです。                 |
| ねぎ     | 小口  | 5     | 3 えのきたけ・ねぎを切る。                  |
| えのきたけ  | 2cm | 5     | 4 鶏卵を割る。                        |
| しょうゆ   |     | 0.5   | 5 だし汁を調味しえのきたけを入れる。             |
| 酒      |     | 1     | 6 水溶きでんぶんを入れ、鶏卵をといて流し入れ、ねぎを入れる。 |
| 塩      |     | 0.8   |                                 |
| でんぶん   |     | 1     | 7 こまつなを入れる。                     |
| 削り節(薄) |     | 1.5   |                                 |
| 水      |     | 120   |                                 |