

横浜市立山内小学校の給食

4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	ばんかん		
●変わり五目豆	●茎わかめスープ		
だいず	もやし	16	20
豚肉	にんじん	15	10
凍り豆腐	ねぎ	3	10
じゃがいも	茎わかめ	45	5
揚げ油（米油）	しょうゆ		1
にんじん	酒	10	1
ピーマン	塩	5	0.6
こんにゃく	こしょう	15	0.01
米油	ごま油	0.5	0.3
しょうゆ	チキンブイヨン	5	20
砂糖	水	2	95
みりん	●晩柑	1	
水		25	1/6個

※給食室での作り方を紹介しています。

変わり五目豆

- 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°C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。

茎わかめスープ

- 1 チキンブイオンを別容器にあける。
- 2 ねぎ・にんじんを切る。
- 3 くきわかめを洗い、切る。
- 4 水・チキンブイオン・にんじんを入れ煮る。
- 5 もやしを入れ、煮えたら調味する。
- 6 くきわかめ・ねぎを入れる。
- 7 ごま油を入れる。



給食室をのぞいてみよう



調味料を量っておきます



じゃがいもの芽を取り除きます



機械や包丁を使い、野菜を切ります



晩柑を1/6に切ります



ピーマンをゆでます



茎わかめスープを作ります



じゃがいもを揚げます



変わり五目豆を作ります



横浜市立山内小学校の給食

献立名

麦ごはん
牛乳
肉じゃが
からししょうゆあえ
だいずとじゃこの炒り煮



肉じゃがの作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		20
じゃがいも	2cm角	65
たまねぎ	くし	55
にんじん	乱	20
しらたき	3cm	30
米油		0.7
しょうゆ		5.5
砂糖		2.2
みりん		1
塩		0.1
水		5

- 1 しらたきを切り、下ゆでする。
- 2 にんじん・たまねぎ・じゃがいもを切る。
- 3 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。
- 4 調味料を加えてさらに炒め、水を加え煮くずれないように弱火で煮込む。

給食室をのぞいてみよう



たまねぎの皮をむきます



じゃがいもの芽を取り除きます



調味料を量っておきます



もやし・こまつなをゆでます



だいずとじゃこの炒り煮を作ります



しらたきを下ゆでします

肉じゃがを作ります



からししょうゆあえを作ります

横浜市立山内小学校の給食

2021年
7月



献立名

はいがごはん 夏野菜のカレー ごま酢あえ プルーンはっこう乳



給食室をのぞいてみよう



かぼちゃの種を取り
角切りにします



調味料を量っておきます



カレールーを作ります



ごま酢あえを
作ります



夏野菜のカレーを
作ります

夏野菜のカレー

材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		20
じゃがいも	1.5 c m角	25
たまねぎ	1.5 c m角	40
かぼちゃ	1.5 c m角	20
トマト	1.5 c m角	20
なす	1 c m半月	8
しょうが	みじん	0.2
にんにく	みじん	0.1
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		2
しょうゆ		2
塩		0.9
水		80

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 かぼちゃを下ゆでし、切る。
- 2 トマト・なす・たまねぎ・じゃがいも・にんにく・しょうがを切り、なすは水につける。
- 3 カレールーを作る。
- 4 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。
- 5 じゃがいもを入れ、さらに炒め、水を加えて煮込む。
- 6 煮えたら調味料・トマト・なすを入れる。
- 7 カレールー・かぼちゃを入れ、弱火でよく煮込む。



横浜市立山内小学校の給食

献立名 はいがごはん 牛乳 ツナそぼろ おひたし 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
にんじん	3mm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		120



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 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。
- 5 だいずをミキサーですりつぶす。
- 6 だし汁にごぼう・にんじん・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。

給食室の様子

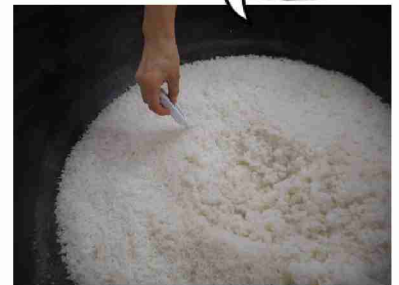


野菜は流水で3回洗います



材料を切ります

学年ごとに、学校で炊飯をしています



ほうれんそうをゆでます



だいずをゆでます



呉汁を作ります



削り節でだしをとります



横浜市立山内小学校の給食

2019年



麦ごはん 牛乳 ふくめ煮 おひたし ふりかけ



給食室の様子

ふくめ煮		
材料名	切り方	1人分(g)
うずら卵 (缶)		20
鶏肉		15
◆いか (短冊)		15
◆酒		1.5
凍り豆腐		5
さといも	乱	40
にんじん	1cmいちよう	20
こんにゃく	1.5cm角	25
しょうゆ		5
砂糖		2
みりん		2
酒		1
塩		0.3
削り節・水		30

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 うずら卵缶をザルにあける。
- 3こんにゃくを切り、下ゆでする。
- 4 にんじん・さといもを切り、さといもは下ゆでする。
- 5 いかを解凍し、酒につける。
- 6 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 7 だし汁を煮立て、鶏肉・こんにゃく・にんじんを入れ、調味し、煮る。
- 8 さといも・いか・凍り豆腐を入れる。
- 9 うずら卵を入れて煮含める。



横浜市立山内小学校の給食



●献立名●

麦ごはん 牛乳 ジャガマーボー 中華スープ



給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
豚肉(ひき)		20
じゃがいも	1.5cm角	60
たまねぎ	1cm角	30
にんじん	5mmいちょう	10
ピーマン	1cm角	5
赤ピーマン	1cm角	5
しょうが	みじん	0.4
にんにく	みじん	0.2
米油		0.7
トマトケチャップ		1.5
しょうゆ		3.3
砂糖		0.5
淡色辛みそ		3.5
トウバンジャン		0.3
でんぷん		1
水		20

ジャガマーボーの作り方

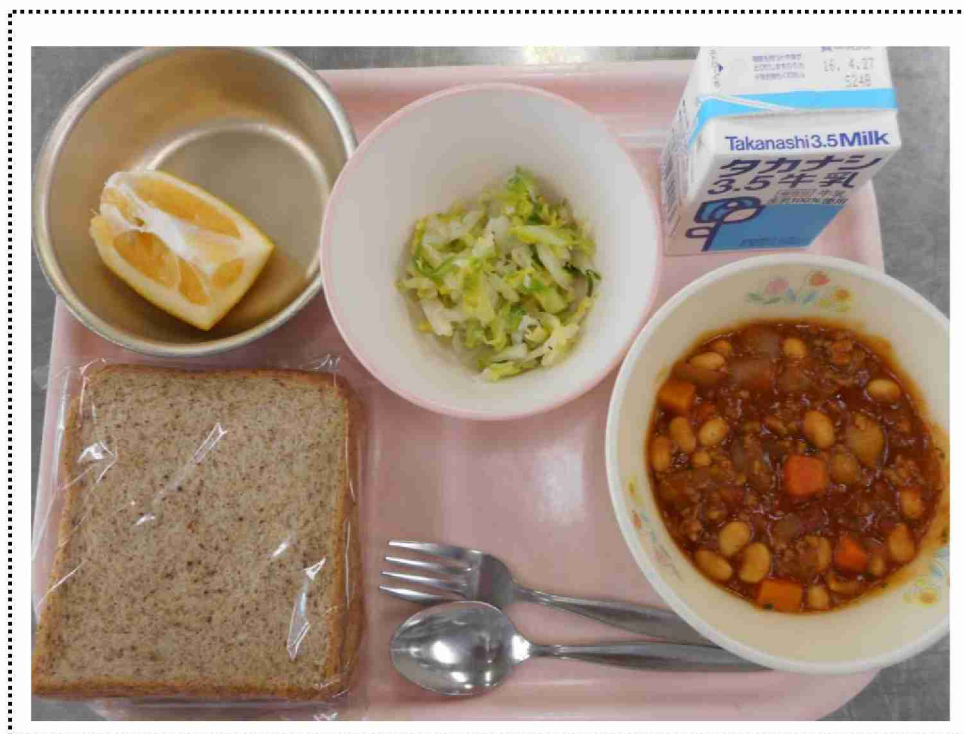
- 1 じゃがいも・たまねぎ・にんじん・赤ピーマン・しょうが・にんにくを切る。
- 2 ピーマンを切り、ゆでる。
- 3 釜に油を入れ、弱火でにんにく・しょうがを炒め、トウバンジャンを炒める。
- 4 豚肉・たまねぎ・にんじん・じゃがいも・赤ピーマンを炒める。
- 5 水を加えて煮る。
- 6 材料が煮えたら、調味料を入れる。
- 7 水溶きでんぷんでとろみをつけ、ピーマンを入れる。

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。



4月20日（水）

横浜市立山内小学校の給食 Bブロック



【献立名】

- はいが食パン
- 牛乳
- チリコンカーン
- キャベツサラダ
- 晩柑

チリコンカーンの作り方

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
豚肉(ひき)		25	1 だいずをやわらかくゆでる。
だいず		16	2 トマト缶を汁ごと別容器にあける。
たまねぎ	1 cm 角	45	3 パセリ・にんじん・たまねぎ・にんにくを切る。
トマト缶(カット)		30	
にんじん	1 cm 角	15	4 マカロニをかためにゆでる。
パセリ	みじん	0.8	5 小麦粉を色づくまでから炒りする。
にんにく	みじん	0.2	6 釜に油を入れ、弱火でにんにくを炒め、豚肉を炒める。
マカロニ(シェル)		8	
小麦粉		2	7 たまねぎ・にんじんを入れ、よく炒め、水を加えて煮る。
米油		0.7	
トマトケチャップ		3.5	8 材料が煮えたらカットトマトを入れ、調味し、だいずを入れて煮る。
中濃ソース		2	
しょうゆ		1	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。
ワイン(赤)		0.7	
塩		0.5	10 パセリを入れる。
こしょう		0.02	
チリパウダー		0.25	
水		15	