

ごはん 牛乳 いわしのかば焼き 甘酢あえ とうがんのすまし汁



いわしのかば焼き

材料名	切り方	1人分 g
いわし		40
でんぷん		1.2
米粉		1.2
揚げ油（米油）		
◆しょうが		0.5
◆しょうゆ		3.2
◆砂糖		2.3
◆みりん		0.8
◆でんぷん		0.3
◆水		10

（給食室での作り方を紹介します）

- 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℃で揚げる。
- 4 いわしが熱いうちにたれをからめる。



鶏肉の重さや
品温を確認します



とうがんに切り、
皮をむきます



野菜は流水で
3回洗います



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



いわしのかば焼き
を作ります



機械や包丁を使い
野菜を切ります



とうがんのすまし
汁を作ります



削り節でだしを
とります



甘酢あえを作ります



新井小学校

の給食

11月

チーズパン 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	切り方	1人分 g
鶏肉		35
ワイン（白）		0.5
じゃがいも	2 c m 角	50
たまねぎ	1. 5 c m 角	50
カットトマト（缶）		20
にんじん	5 m m いちよう	20
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
食塩		0.7
こしょう		0.03
水		35

- 作り方 ※給食室での作り方を紹介しています。
- 1 カットトマト缶を汁ごと別容器にあける。
 - 2 にんじん・たまねぎ・じゃがいも・にんにくを切る。
 - 3 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。
 - 4 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。
 - 5 煮えたら、カットトマト・調味料を入れて弱火で煮込む。



鶏肉が届き、
重量を確認します

にんじん、たまねぎ
の皮をおきます



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



機械や包丁を使い
野菜を切ります



キャベツを
下ゆでします



ミックスフルーツ
を作ります

鶏肉のトマトシチューを
作ります



キャベツサラダ
を作ります



横浜市立新井小学校の給食


4月


チーズパン ギョウにゅう

ペネミートソース

コーンサラダ

●ペネミートソース		●コーンサラダ	
マカロニ	30	キャベツ	35
豚肉（ひき）	20	スイートコーン（ホール）	15
たまねぎ	50	きゅうり	15
トマト（缶）	30	たまねぎ	1.5
にんじん	15	砂糖	0.3
セロリ	3	酢	0.5
パセリ	0.8	米サラダ油	3
にんにく	0.3	しょうゆ	0.3
オリーブ油	0.7	砂糖	0.3
トマトケチャップ	10	酢	2
中濃ソース	3	塩	0.3
ワイン（赤）	0.5	こしょう	0.02
塩	0.4	からし	0.03
こしょう	0.03		

※給食室での作り方を紹介しています。

ペネミートソース

- 1 トマト缶（カット）を汁ごと別容器にあげる。
- 2 セロリ・パセリ・にんじん・たまねぎ・にんにくを切る。
- 3 釜にオリーブ油を入れ、弱火でにんにくを炒め、セロリ・ひき肉・たまねぎ・にんじんをよく炒め、カットトマト・調味料を入れてよく煮込む。
- 4 ペネをかためにゆでる。
- 5 ソースにペネを入れ、パセリを入れる。

コーンサラダ

- 1 スイートコーン（ホール）をザルにあげる。
- 2 たまねぎを切る。
- 3 甘酢を煮立て、たまねぎを入れ煮る。
- 4 きゅうり・キャベツを切り、加熱処理する。
- 5 配食直前に野菜の水をきり、コーンを入れあえる。
- 6 甘酢で煮たたまねぎと調味料でドレッシングソースを作り、クラスごとに配食する。

給食室をのぞいてみよう

野菜は流水で
3回洗いますにんじんの皮を
むきます機械や包丁を使い、
野菜を切ります

キャベツを加熱処理します

※加熱処理とは・・・
湯の温度85℃以上で30秒以上ゆでることペネミートソースを
作ります

ペネをゆでます

コーンサラダを
作ります



横浜市立新井小学校の給食

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

- 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げる。
- 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。



給食室をのぞいてみよう



野菜は流水で3回洗います



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



小麦粉を
から炒ります



チリコンカーン
を作ります



横浜市立新井小学校の給食

2021年
5月



献立名

ひじきごはん（はいがごはん） 牛乳 きびなごフライ けんちん汁



きゅうしやくしつ
給食室をのぞいてみよう



乾燥ひじきをもどします



野菜を切ります



きびなごフライを
油で揚げます



ひじきごはんの具
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 削り節・昆布でだしをとる。
- 2 豆腐を切り、流水に通す。
- 3 油揚げを油抜きし、切る。
- 4 こんにゃくを切り、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 ごま油を熱し、ごぼう・こんにゃく・
にんじん・だいこんを炒め、
だし汁を入れる。
- 7 煮えたら調味し、豆腐・油揚げ・
ねぎを入れる。

削り節と昆布から
だしをとります



けんちん汁を
作ります



横浜市立新井小学校の給食



献立名 麦ごはん 牛乳 肉じゃが からしじょうゆあえ だいずとじゃこの炒り煮



肉じゃが		
材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		20
じゃがいも	2 c m角	60
たまねぎ	くし	55
にんじん	乱	20
しらたき	3 c m	30
米油		0.7
しょうゆ		5.5
砂糖		2.2
みりん		1
塩		0.1
水		5

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 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。

給食室の様子



たまねぎの皮をむきます



調味料を量っておきます



だいずとじゃこの炒り煮を作ります
出来上がりの温度を確認します



肉じゃがを作ります



横浜市立新井小学校の給食

2019年

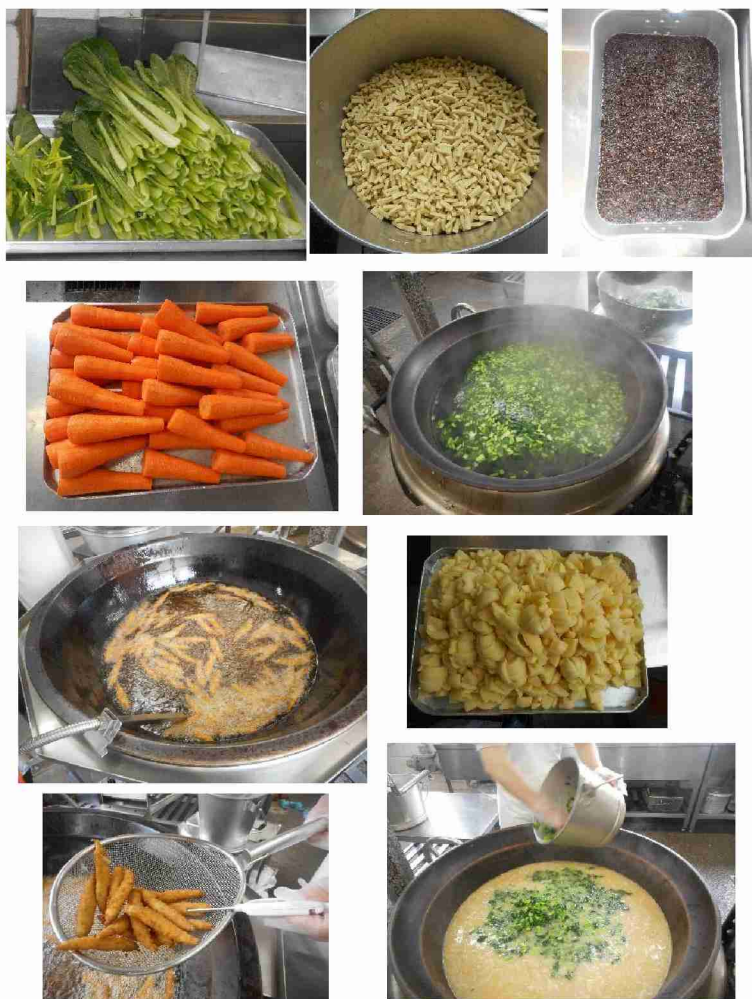


●献立名●

ひじきごはん（はいがごはん） 牛乳 ししゃもフライ みそ汁



給食室の様子



ひじきごはんの具

材料名	切り方	1人分(g)
油揚げ	せん	5
凍り豆腐(細)		2
にんじん	せん	15
ひじき		2
ごま(白)		2
米油		0.5
しょうゆ		3.8
砂糖		1.2
みりん		1.2
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 ひじきをもどし、水をきる。
- 2 油揚げを油抜きし、切る。
- 3 にんじんを切る。
- 4 ごまを切る。
- 5 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 6 油を熱し、ひじき・にんじんを炒め、調味料・水・凍り豆腐・油揚げを入れ、煮含める。(汁が少し残る程度)
- 7 ごまを入れる。



横浜市立新井小学校の給食



●献立名●

麦ごはん 牛乳 生揚げのそぼろ煮 磯香あえ



給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
◆生揚げ	2cm角	60
◆しょうゆ		4
◆砂糖		3
◆水		10
豚肉(ひき)		15
じゃがいも	2cm角	35
たまねぎ	2cm角	40
にんじん	5mmいちょう	15
しょうが	みじん	0.3
サラダ用こんにゃく(きざみ)		7
米油		0.7
しょうゆ		4
みりん		1
でんぷん		1.2
削り節・水		20

生揚げのそぼろ煮の作り方

- 1 だしをとる。
- 2 サラダ用こんにゃくを開封する。
- 3 生揚げを油抜きして切り、別煮する。
- 4 にんじん・たまねぎ・じゃがいも・しょうがを切る。
- 5 釜に油を入れ、弱火でしょうがを炒め、ひき肉・サラダ用こんにゃく・にんじん・たまねぎ・じゃがいもを炒める。
- 6 だし汁を入れて調味し、煮る。
- 7 煮えたら水溶きでんぷんを入れ、生揚げを入れる。

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12日(木)

横浜市立新井小学校の給食 Cブロック



【献立名】

- ・ぶどうパン
- ・牛乳
- ・きびなごフライ
- ・こふきいも
- ・ミネストローネ

ミネストローネの作り方

給食の作り方です。参考してみてくださいね。

材 料	切り方	一人分 g	作り方
たまねぎ	1 cm 角	2 5	1 いんげん豆をかためにゆでる。
にんじん	1 cm 角	1 5	2 豚骨でスープをとる。
トマト缶(カット)		1 5	3 トマト缶(カット)を汁ごと別容器にあける。
キャベツ	短冊	1 0	4 キャベツ・にんじん・たまねぎ・にんにくを切る。
にんにく	みじん	0. 2	5 釜にオリーブ油を入れ、弱火でにんにくを炒め、たまねぎ・にんじんの順に炒める。
いんげん豆(手亡)		1 0	6 スープ・マカロニ・カットトマト・キャベツを入れ、煮込む。
マカロニ(シェル)		5	7 材料が煮えたら調味し、いんげん豆を入れる。
オリーブ油		0. 5	
塩		0. 9	
黒こしょう		0. 0 2	
豚骨		8	
水		9 0	