

はいがごはん ベイスターズ青星寮カレー 甘酢あえ プルーンはっこう乳



ベイスターズ青星寮カレー

材料名	切り方	1人分 g
豚肉（厚）		40
たまねぎ	うす	70
にんじん	乱	25
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		1.1
トマトケチャップ		1.5
中濃ソース		2
ウスターソース		2
しょうゆ		0.5
砂糖		0.1
ワイン（赤）		2
食塩		0.8
クミン		0.2
チキンブイヨン		10
水		80

（給食室での作り方を紹介します）

- 1 チキンブイヨンを別容器にあける。
- 2 にんじん・たまねぎ・にんにく・しょうがを切る。
- 3 カレールーを作る。
- 4 釜に油を入れ、たまねぎをあめ色になるまで炒める。
- 5 釜に油を入れ、弱火でしょうが・にんにくを炒め、豚肉と1/3量のカレー粉・少量の塩を加えて炒める。
- 6 にんじんを入れ、さらに炒め、水・チキンブイヨン・炒めたたまねぎを入れて煮込む。
- 7 煮えたら調味料を入れる。
- 8 ルーを入れて弱火で煮込む。



調味料を量って
おきます



にんじんを乱切りと、
星形に抜きます



もやしをゆでて
流水で冷まします



たまねぎを
よく炒めます



カレールー
を作ります



クラスごとにプルーン
はっこう乳を詰め替えます



ベイスターズ
青星寮カレー
を作ります



工場で炊いた
ごはんが
届きます



甘酢あえを
作ります



別所小学校

の給食

5月



はいがごはん
牛乳
チリコンカーン
わかめサラダ
オレンジゼリー



チリコンカーン

材料	切り方	1人分 g
豚肉		20
だいず（水煮）		35
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
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		1.4
ワイン（赤）		0.5
食塩		0.5
こしょう		0.03
チリパウダー		0.3
水		12

作り方

※給食室での作り方を紹介しています。

- 1 トマト缶（カット）を汁ごと別容器にあける。
- 2 だいずを別容器にあける。
- 3 にんじん・たまねぎ・にんにくを切る。
- 4 小麦粉を色づくまでから炒りする。
- 5 釜に油を入れ、弱火でにんにくを炒め、豚肉を炒める。
- 6 たまねぎ・にんじんを入れ、よく炒め水を加えて煮る。
- 7 煮えたらカットトマトを入れ調味し、だいずを入れ煮る。
- 8 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。

キャベツ、わかめを
加熱処理し、流水で
冷まします

※加熱処理とは・・・
湯の温度85℃以上で
30秒以上ゆでること



ちりめんじゃこを
熱湯に通し、
ごま油で炒めます



小麦粉を
から炒りします



チリコンカーン
を作ります

わかめサラダを作ります



横浜市立別所小学校の給食



あげパン　ぎゅうにゅう			
やさいのスープに			
みかん			
●あげパン		●野菜のスープ煮	
コッペパン	87	豚肉（厚）	20
揚げ油（米油）		じゃがいも	50
きな粉	3	キャベツ	40
グラニュー糖	3	たまねぎ	35
砂糖	2	にんじん	20
塩	0.01	パセリ	0.4
		塩	0.9
		黒こしょう	0.02
		チキンブイヨン	10
		水	55
		●みかん	1個

※給食室での作り方を紹介しています。

あげパン

- 1 パンを、油の温度180℃で揚げる。
- 2 きな粉・グラニュー糖・砂糖・塩を混ぜ、パンが熱いうちにまぶす。

野菜のスープ煮

- 1 チキンブイオンを別容器にあける。
- 2 キャベツ・にんじん・たまねぎ・じゃがいも・パセリを切る。
- 3 水に豚肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- 4 チキンブイオン・にんじん・たまねぎ・じゃがいもを入れて煮る。
- 5 煮えたらキャベツ・調味料を入れ、煮込む。
- 6 パセリを入れる。



給食室をのぞいてみよう



肉に骨などが
入っていないか、
検品しています



野菜のスープ煮
を作ります



あげパンを
作ります





横浜市立別所小学校の給食



変わり五目豆の作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
だいず		17
豚肉		10
凍り豆腐		5
じゃがいも	1.5 c m 角	50
揚げ油 (米油)		
にんじん	1 c m 角	10
ピーマン	1 c m 角	5
こんにゃく	1 c m 角	15
米油		0.5
しょうゆ		5.5
砂糖		1.8
みりん		1.2
水		25

- 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。
- 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。

給食室をのぞいてみよう

にんじんの皮をむきます

じゃがいもの芽を取り除きます

ピーマンをゆでます

だいずをゆでます

じゃがいもを揚げます

変わり五目豆を作ります

茎わかめスープを作ります



横浜市立別所小学校の給食



2021年



献立名

はいがごはん 牛乳 ビビンバ（肉・野菜） AZUMA風だいこんスープ



給食室をのぞいてみよう



野菜は流水で3回洗います



AZUMA風
だいこんスープ
を作ります



ビビンバ（肉）
を作ります



もやし・にんじんを
下ゆでします

ビビンバ（野菜）
を作ります



AZUMA風だいこんスープ

材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		15
しょうゆ		0.5
じゃがいも	7 mm いちょう	20
だいこん	7 mm いちょう	20
キャベツ	短冊	10
ねぎ	小口	7
にんにく	みじん	0.2
ごま（白）		1
ごま油		0.3
しょうゆ		1
酒		1
塩		0.8
こしょう		0.02
チキンブイヨン		10
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 チキンブイヨンを別容器にあける。
- 2 キャベツ・ねぎ・だいこん・にんにく・じゃがいもを切る。
- 3 釜にごま油を入れ、弱火でにんにくを炒める。
- 4 豚肉を炒め、しょうゆをふり入れる。
- 5 水・チキンブイヨンを入れ、だいこんを入れて煮る。
- 6 じゃがいも・キャベツを入れて煮る。
- 7 材料が煮えたら調味し、ねぎ・ごまを入れる。

横浜市立別所小学校の給食

2020年



献立名 丸パン 牛乳 カレービーンズシチュー キャベツサラダ みかん



カレービーンズシチュー

材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		20
だいず		17
チーズ(角)		3
じゃがいも	1.5 c m角	40
たまねぎ	1.5 c m角	45
にんじん	1 c m角	10
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		0.8
トマトケチャップ		1
中濃ソース		2
しょうゆ		1
塩		0.65
水		50

給食室の様子



野菜は流水で
3回洗います



調味料を
量っておきます

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 にんじん・たまねぎ・にんにく・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・じゃがいもを入れ、さらに炒め、水を入れて煮る。
- 6 煮えたらだいずを入れ、調味する。
- 7 カレールーを入れ、弱火でよく煮込む。
- 8 チーズを入れる。



野菜を切ります



だいずをゆでます



キャベツを
下ゆでします



カレービーンズ
シチューを
作ります



給食当番の児童が
食缶運びます

横浜市立別所小学校の給食



●献立名●

はま菜ちゃん友達丼（はいがごはん） 牛乳 ごましょうゆあえ みそ汁



はま菜ちゃん料理コンクール入賞作品

はま菜ちゃん友達丼の具

材料名	切り方	1人分(g)
鶏卵		40
豚肉		15
たまねぎ	くし	40
ごぼう	さがき	15
こまつな	2cm	9
にんじん	せん	5
しょうゆ		6.4
砂糖		1
みりん		2.2
酒		2
削り節・水		5



給食室の様子



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 こまつなを切り、ゆでる。
- 3 たまねぎ・にんじんを切る。
- 4 ごぼうを切り、水につける。
- 5 鶏卵を割る。
- 6 だし汁と調味料を煮立て、豚肉・にんじん・ごぼうを入れ、煮る。
- 7 煮えたら、たまねぎを入れ、煮る。
- 8 鶏卵をといて流し入れ、静かにへらを入れる。
- 9 こまつなを入れる。



横浜市立別所小学校の給食



●献立名●

はいがごはん ベイスターズ^{せいせいりょう}青星寮カレー ごま酢あえ プルーンはっこう乳



給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
豚肉(厚)		40
たまねぎ	うす	70
にんじん	乱	25
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		1.1
トマトケチャップ		1.5
中濃ソース		2
ウスターソース		2
しょうゆ		0.5
砂糖		0.2
ワイン(赤)		2
塩		1
クミン(パウダー)		0.3
チキンブイヨン		10
水		80

ベイスターズ青星寮カレーの作り方

- 1 チキンブイオンを別容器にあける。
- 2 たまねぎ・にんじん・にんにく・しょうがを切る。
- 3 カレールーを作る。
- 4 釜に油を入れ、たまねぎをあめ色になるまで炒める。
- 5 釜に油を入れ、弱火でしょうが・にんにくを炒め、豚肉と1/3量のカレー粉・少量の塩を加えて炒める。
- 6 にんじんを入れ、さらに炒め、水・チキンブイオン・炒めたたまねぎを入れて煮込む。
- 7 煮えたら調味料を入れる。
- 8 ルーを入れて弱火で煮込む。

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。



10月27日（木）

横浜市立別所小学校の給食 E ブロック



【献立名】

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・ハンバーグ
和風ソース
- ・きんぴら
- ・みそ汁

和風ソースの作り方

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
ねぎ	小口	5	1 えのきたけ・ねぎを切る。 2 調味料・水を煮立て、えのきたけ・ねぎを加え煮る。 3 水溶きでんぷんを入れて、ソースを作る。
えのきたけ	2 cm	5	
しょうゆ		3	
砂糖		1.5	
みりん		1.5	
でんぷん		0.5	
水		10	