



横浜市立大門小学校の給食

ごはん 牛乳
白身魚のチリソース
ゆで野菜 わかめスープ



白身魚のチリソース		
材料	切り方	1人分 g
たら（角）		40
凍り豆腐		6
でんぷん		2.5
米粉		2.5
揚げ油（米油）		6
◆ねぎ	小口	15
◆にんにく	みじん	0.4
◆しょうが	みじん	0.4
◆米油		0.4
◆トマトケチャップ		7
◆しょうゆ		1.3
◆砂糖		0.4
◆トウバンジャン		0.1
◆でんぷん		0.3
◆水		15

（給食室での作り方を紹介します）

- 1 ねぎ・にんにく・しょうがを切る。
- 2 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 3 凍り豆腐・たらにでんぷん・米粉をまぶし、油の温度170～180℃で揚げる。
- 4 釜に油を入れ、にんにく・しょうがを弱火で炒め、トウバンジャン・ねぎを炒め、調味料と水を入れて煮る。
- 5 水溶きでんぷんを加え、たら・凍り豆腐を入れる。



野菜は流水で
3回洗います



工場で炊いた
ごはんが届きます



クラスごとに
牛乳を詰め替えます



削り節でだし
をとります

たらにでんぷん、米粉
をまぶして揚げます



白身魚のチリソース
を作ります



わかめスープを
作ります



キャベツ、もやし
をゆでます





麦ごはん 牛乳 かつおのごまみそあえ けんちん汁



かつおのごまみそあえ

材料名	切り方	1人分 g
かつお（角）		45
凍り豆腐		5
でんぶん		6
揚げ油（米油）		
炒りごま（白）		3
◆しょうが		0.9
◆しょうゆ		1.7
◆砂糖		1.5
◆甘みそ		6
◆酒		1
◆水		18

（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 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 3 ごまを炒って、切りごまにする。
- 4 凍り豆腐・かつおにてんぷんをまぶし油の温度160℃～170℃で揚げる。
- 5 調味料・水を煮立て、しょうが汁・凍り豆腐・かつおを入れる。
- 6 ごまを入れる。



野菜は流水で
3回洗います



だいこんの皮をおきます



さいの目の皮を
機械でおきます



機械や包丁を使い
材料を切ります



昆布でだしを
とります



かつおにてんぷんを
まぶして揚げます



フードカッターで
ごまを切ります



かつおのごまみそ
あえを作ります



工場で炊いた
ごはんが届きます



クラスごとに
牛乳を詰め替えます



けんちん汁を
作ります

大門小学校

September 9月 の給食

ごはん 牛乳
はま菜ちゃん甘みそ
野菜炒め
かきたま汁
焼きのり



はま菜ちゃん甘みそ野菜炒め		
材料	切り方	1人分g
豚肉		30
油揚げ	短冊	5
じゃがいも	せん	25
にんじん	せん	30
なす	半月	10
ピーマン	せん	8
ねぎ	ななめ	5
しょうが	みじん	1
米油		0.7
◆しょうゆ		1.6
◆砂糖		1.5
◆淡色辛みそ		5.5
◆酒		0.8
でんぷん		1
水		4

- 作り方
- ※給食室での作り方を紹介しています。
- 1

油揚げを油抜きし、切る。
- 2

ピーマンを切り、ゆでる。
- 3

ねぎ・にんじん・しょうが・じゃがいも・なすを切り、なすは水につける。
- 4

調味料を合わせておく。
- 5

釜に油を入れ、弱火でしょうがを炒め、豚肉を炒める。
- 6

にんじんを炒める。
- 7

なす・ねぎ・油揚げ・じゃがいもを炒める。
- 8

火が通ったら、合わせ調味料を加え、ピーマンを入れる。
- 9

水溶きでんぷんを入れる。

野菜は流水で3回洗います

にんじんの皮をおきます

じゃがいもの芽を取り除きます

こまつなを下ゆでします

機械や包丁を使い、野菜を切ります

昆布・削り節でだしをとります

はま菜ちゃん甘みそ野菜炒めを作ります

かきたま汁を作ります

卵を1個ずつ確認しながら割ります

横浜市立大門小学校の給食


4月


むぎごはん

ポークカレー あまづあえ

ブルーんはっこうにゅう

●ポークカレー		●甘酢あえ	
豚肉	25	きゅうり	10
じゃがいも	50	切干しだいこん	4
たまねぎ	60	しょうゆ	2.2
にんじん	15	砂糖	1.8
しょうが	0.5	酢	2.2
にんにく	0.3	塩	0.1
米油	0.7	●ブルーんはっこう乳	
小麦粉	8	200ml	
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	3		
しょうゆ	1.7		
塩	0.8		
水	80		

※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

じゃがいもの芽を取り除きます



たまねぎの皮をむきます



機械や包丁を使い、野菜を切ります



切干しだいこんをゆでます



カレールーを作ります



ポークカレー

- 1 にんじん・たまねぎ・じゃがいも・にんにく・しょうがを切る。
- 2 カレールーを作る。
- 3 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。
- 4 にんじん・じゃがいもを入れ、さらに炒め、水を加えて煮込む。
- 5 煮えたら調味料を入れる。
- 6 ルーを入れて弱火でよく煮込む。

甘酢あえ

- 1 甘酢を作る。
- 2 切干しだいこんをもどして切り、再沸騰するまでゆでる。
- 3 きゅうりを切り、加熱処理する。
- 4 切干しだいこんを甘酢であえ、30分程度つける。
- 5 配食直前にきゅうりの水をきり、あえる。



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秒以上ゆでること甘酢あえを作り、
クラスごとの食缶に
秤で量って配食します

ポークカレーを作ります





横浜市立大門小学校の給食



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)		25
だいず		17
たまねぎ	1 c m角	50
カットトマト (缶)		30
にんじん	1 c m角	15
にんにく	みじん	0.3
マカロニ(シェル)		8
米油		0.7
小麦粉		1.5
トマトケチャップ		5
中濃ソース		2
しょうゆ		1.1
ワイン(赤)		0.5
塩		0.6
こしょう		0.02
チリパウダー		0.2
水		12

- 1 だいず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 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、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て調味し、だいずを入れ、煮る。
- 9 小麦粉をふり入れ、弱火で煮込み、マカロニ・ワイン・チリパウダーを入れる。

チリコンカーン
を作ります



給食室をのぞいてみよう

だいずをゆでます



にんじん・たまねぎ
の皮をむきます



機械や包丁を使い、
野菜を切ります



調味料を量っておきます



キャベツを
下ゆでします



野菜ソテーを
作ります



横浜市立大門小学校の給食

2021年
10月



献立名

はいがごはん ビーフカレー ごま酢あえ プルーンはっこう乳



きゅうり
給食室をのぞいてみよう



じゃがいもの芽を
取り除きます

カレールーを作ります



じゃがいもを
角切りにします



切干しだいこんをゆでてから
流水で冷まします



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。



ごま酢あえを
作ります



ビーフカレーを
作ります

ビーフカレー		
材料名	切り方	1人分(g)
牛肉		30
じゃがいも	1.5 c m角	50
たまねぎ	2 c m角	65
にんじん	8 mm ちょう	20
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		3
しょうゆ		1.5
塩		0.8
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 にんじん・たまねぎ・じゃがいも・にんにく・しょうがを切る。
- 2 カレールーを作る。
- 3 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、牛肉と1/3量のカレー粉・少量の塩を加えて炒める。
- 4 にんじん・じゃがいもを入れ、さらに炒め、水を加えて煮込む。
- 5 煮えたら調味料を入れる。
- 6 ルーを入れて弱火でよく煮込む。

