

チーズパン 牛乳 チリコンカーン 海藻サラダ



海藻サラダ

材料名	切り方	1人分 g
キャベツ	せん	30
きゅうり	2 mm 輪	15
海藻ミックス		0.5
炒りごま（白）		2
◆しょうゆ		1.8
◆砂糖		0.9
◆酢		1.8
◆食塩		0.1
ちりめんじゃこ		2
ごま油		0.2

（給食室での作り方を紹介します）

- 1 甘酢（◆の材料）を作る。
- 2 海藻ミックスを加熱処理する。
- 3 ごまを炒って切りごまにする。
- 4 キャベツ・きゅうりを切り、加熱処理する。
- 5 配食直前に野菜・海藻ミックスの水をきり、甘酢・ごまを入れあえる。
- 6 ちりめんじゃこを熱湯に通し、ごま油で炒め、クラスごとに配食する。



調味料を量っておきます



乾物のだいをゆでています



チリコンカーンを作ります



キャベツを加熱処理し流水で冷めます

※加熱処理とは・・・
湯の温度85℃以上で
30秒以上ゆでること



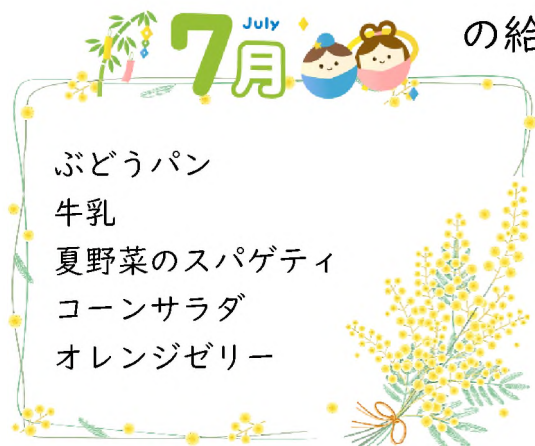
ちりめんじゃこを
クラスごとに
配食します



海藻サラダを
作ります



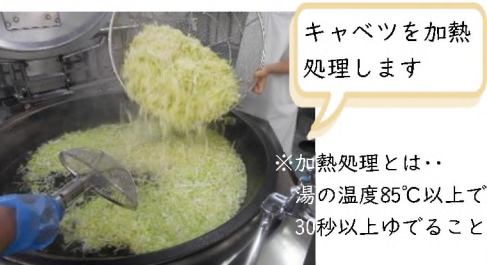
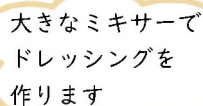
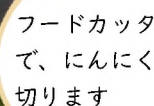
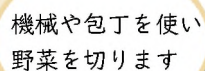
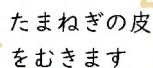
の給食



夏野菜のスパゲティ		
材料	切り方	1人分 g
スパゲティ		30
まぐろ油漬フレーク		25
たまねぎ	うす	25
トマト	1. 5 c m角	25
ズッキーニ	4 m mいちよう	8
なす	7 m mいちよう	8
ピーマン	せん	5
にんにく	みじん	0.5
オリーブ油		0.7
食塩		0.9
こしょう		0.03
バジル(乾)		0.03

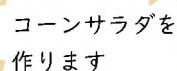


作り方	※給食室での作り方を紹介しています。
1 まぐろ油漬をザルにあける。	
2 ピーマンを切り、ゆでる。	
3 トマト・ズッキーニ・たまねぎ・にんにく・なすを切り、なすは水につける。	
4 釜にオリーブ油を入れ、弱火でにんにくを炒め、たまねぎ・ズッキーニ・なすを炒め、トマトを入れ調味し、まぐろ油漬を入れる。	
5 スパゲティをかためにゆでる。	
6 スパゲティを入れバジルを入れる。	
7 ピーマンを入れる。	



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



スパゲティ
をゆでます



横浜市立二俣川小学校の給食


4月


ごはん ぎゅうにゅう
 おやこに からしじょうゆあえ
 だいずとじゃこのいりに

●親子煮		●からしじょうゆあえ	
鶏卵	40	もやし	45
鶏肉	20	こまつな	6
凍り豆腐	3	しょうゆ	1.5
じゃがいも	35	からし	0.03
たまねぎ	50	塩	0.1
にんじん	12	●だいずとじゃこの	
糸みつば	3	炒り煮	
米油	0.7	だいず（水煮）	13
しょうゆ	5	ちりめんじゃこ	3
砂糖	1.5	ごま（白）	2
みりん	1	米油	0.2
塩	0.3	しょうゆ	1.3
削り節・水	10	砂糖	0.7
		酒	1
		水	0.8

※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

削り節でだしを
とります

親子煮

- 1 だしをとる。
- 2 糸みつば・にんじん・たまねぎ・
じゃがいもを切る。
- 3 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 4 鶏卵を割る。
- 5 油を熱し、鶏肉・にんじんを炒める。
- 6 じゃがいもを炒める。
- 7 だし汁・調味料を入れ、たまねぎ・
凍り豆腐を入れて煮る。
- 8 鶏卵をといて流し入れ、静かにへらを
いれる。
- 9 糸みつばを入れる。

からしじょうゆあえ

- 1 こまつなを切り、ゆでる。
- 2 もやしをゆでる。
- 3 からしじょうゆを作る。
- 4 配食直前に野菜の水をきり、
塩をふり、からしじょうゆであえる。

だいずとじゃこの炒り煮

- 1 だいずを別容器にあける。
- 2 ちりめんじゃこを熱湯に通し、
弱火でから炒りする。
- 3 油を熱し、だいずを炒め、調味料・
水を入れる。
- 4 調味料が煮ついたら、
ちりめんじゃこを入れ、混ぜ合わせる。
- 5 ごまを入れる。
（やわらかめに仕上げる）

じゃがいもの芽を
取り除きます

もやしをゆでます

卵を1個ずつ確認
しながら割ります

親子煮を作ります

からしじょうゆあえ
を作りますだいずとじゃこの炒り煮
を作ります



横浜市立二俣川小学校の給食



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		20
だいず		17
たまねぎ	1.5 c m角	60
トマト缶(カット)		35
にんじん	1 c m角	20
ピーマン	1 c m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
あける。
- 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。

チリコンカーン
を作ります



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



たまねぎの皮を
むきます



機械や包丁を使い、
材料を切ります



調味料を量っておきます



だいずをゆでます



横浜市立二俣川小学校の給食

2021年
5月



献立名

あげパン 牛乳 野菜のスープ煮 チーズ メロン



野菜のスープ煮		
材料名	切り方	1人分(g)
豚肉(厚)		20
じゃがいも	1.5 c m角	50
たまねぎ	1.5 c m角	45
キャベツ	短冊	35
にんじん	7 mm ちょう	15
パセリ	みじん	0.5
しょうゆ		0.4
酒		1
食塩		0.8
黒こしょう		0.02
チキンブイヨン		20
水		50

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 チキンブイオンを別容器にあける。
- 2 パセリ・キャベツ・にんじん・たまねぎ・じゃがいもを切る。
- 3 水に豚肉を入れ、アクを取りながら煮る。
- 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。

きゅうしやくしつ
給食室をのぞいてみよう



メロンを洗い、
半分に切り種を取ります



にんじん・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



にんじん・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



あげパンを作ります



砂糖をまぶします



野菜のスープ煮を
作ります



横浜市立二俣川小学校の給食

8月

2020年



献立名

ロールパン 牛乳 バーベキューソース炒め ジャがいものソテー



バーベキューソース炒め

材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		50
たまねぎ	うす	30
にんじん	せん	15
ピーマン	せん	8
にんにく	みじん	0.5
米油		0.7
トマトケチャップ		4
ウスターソース		2.5
しょうゆ		1.5
砂糖		0.4
塩		0.1
こしょう		0.02

じゃがいものソテー

材料名	切り方	1人分(g)
じゃがいも	せん	55
しらたき	3cm	25
米油		0.5
しょうゆ		0.4
塩		0.4
こしょう		0.02

給食室の様子



ピーマンを
せん切りにします



たまねぎを
うす切りにします



調味料は
あらかじめ
計量しておきます



バーベキューソース
炒めを作ります



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)

●バーベキューソース炒めの作り方

- 1 ピーマンを切り、ゆでる。
- 2 にんじん・たまねぎ・にんにくを切る。
- 3 釜に油を入れ、弱火でにんにくを炒める。
- 4 豚肉を入れ炒め、塩をふる。
- 5 たまねぎ・にんじんを入れ炒め、調味料を入れて、さらによく炒める。
- 6 ピーマンを入れる。

●じゃがいものソテーの作り方

- 1 しらたきを切り、下ゆでする。
- 2 じゃがいもを切る。
- 3 油を熱し、しらたきを炒め、じゃがいもを入れて炒め、調味する。



横浜市立二俣川小学校の給食

2019年



黒パン 牛乳 米粉シチュー ミックスビーンズサラダ ぶどう



給食室の様子

米粉シチュー		
材料名	切り方	1人分(g)
鶏肉		20
じゃがいも	2cm角	40
たまねぎ	2cm角	50
にんじん	8mmいちょう	15
さやいんげん	2cm	5
米油		0.7
牛乳		30
豆乳		30
塩		0.9
こしょう		0.02
バター		0.5
米粉		4
水		20

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 さやいんげんを切り、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、鶏肉・たまねぎ・にんじん・じゃがいもを炒め、水を入れて煮る。
- 4 煮えたら、牛乳・豆乳を入れ調味し、水で溶いた米粉を入れる。
- 5 さやいんげん・溶かしバターを入れる。



横浜市二俣川小学校の給食

11月

2018

●献立名●

ココアブレッド 牛乳 米粉シチュー 野菜サラダ みかん



給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
鶏肉		20
たら(角)		10
じゃがいも	2cm角	45
たまねぎ	2cm角	60
にんじん	8mmいちょう	10
こまつな	2cm	9
米油		0.7
牛乳		25
豆乳		25
バター		0.2
塩		1.1
こしょう		0.03
米粉		4
水		20

米粉シチューの作り方

- 1 こまつなを切り、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、鶏肉・たまねぎ・にんじん・じゃがいもを炒め、水を入れて煮る。
- 4 煮えたら、たらを入れる。
- 5 牛乳・豆乳を入れ調味し、水で溶いた米粉を入れる。
- 6 こまつな・溶かしバターを入れる。



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

10月19日（水）

横浜市立二俣川小学校の給食 F ブロック



【献立名】

- ・豚角煮丼
（はいがごはん）
- ・牛乳
- ・じゃがいもの
炒めもの
- ・みそ汁

豚角煮丼の具の作り方

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
豚肉（厚切り）		50	1 しめじをほぐす。
ねぎ	ななめ	10	2ねぎ・にんにくを切る。
こまつな	2cm	9	3こまつなを切り、ゆでる。
しめじ	ほぐす	5	4釜に油を入れ、弱火でにんにく・ねぎを炒め、豚肉を炒める。
にんにく	みじん	0.2	5調味料を入れて煮る。（30分位）
米油		0.7	6しめじを入れて煮含める。
しょうゆ		5	7こまつなを入れる。
砂糖		1.5	
みりん		1.2	
酒		2	
黒こしょう		0.02	