



はいがパン 牛乳 チリコンカーン 野菜ソテー ミックスフルーツ



| チリコンカーン   |        |       |
|-----------|--------|-------|
| 材料名       | 切り方    | 1人分 g |
| 牛肉（ひき）    |        | 20    |
| だいず       |        | 17    |
| たまねぎ      | 1 c m角 | 60    |
| カットトマト(缶) |        | 35    |
| にんじん      | 1 c m角 | 15    |
| にんにく      | みじん    | 0.1   |
| マカロニ（シェル） |        | 8     |
| 米油        |        | 0.7   |
| 小麦粉       |        | 2     |
| トマトケチャップ  |        | 3     |
| 中濃ソース     |        | 2.5   |
| しょうゆ      |        | 1     |
| ワイン（赤）    |        | 1     |
| 食塩        |        | 0.7   |
| こしょう      |        | 0.02  |
| チリパウダー    |        | 0.25  |
| 水         |        | 10    |



たまねぎの皮をおきます



フルーツ缶をあけます



だいずをゆでます



機械や包丁を使い  
野菜を切ります



クラスごとに牛乳、  
パンを詰め替えます



マカロニをゆでます



野菜ソテー  
を作ります



チリコンカーン  
を作ります





浜小学校

6月

の給食

コッペパン  
牛乳  
変わり五目豆  
わかめスープ  
ブルーベリージャム



| 変わり五目豆  |        |      |
|---------|--------|------|
| 材料      | 切り方    | 1人分g |
| だいず     |        | 17   |
| 豚肉      |        | 20   |
| 凍り豆腐    |        | 5    |
| じゃがいも   | 1.5cm角 | 45   |
| 揚げ油（米油） |        |      |
| にんじん    | 1cm角   | 15   |
| ピーマン    | 1cm角   | 8    |
| こんにゃく   | 1cm角   | 8    |
| 米油      |        | 0.7  |
| しょうゆ    |        | 5.5  |
| 砂糖      |        | 2    |
| みりん     |        | 1.2  |
| 水       |        | 25   |

| 作り方 | ※給食室での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   | 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℃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。                          |



じゃがいもの芽を取り除きます



野菜は流水で3回洗います



クラスごとに牛乳を詰め替えます



こんにゃくを下ゆでします



機械や包丁を使い野菜を切ります



ピーマンをゆでます



だいずをゆでます



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





## 横浜市立浜小学校の給食


**12月**


ごはん ぎゅうにゅう  
ぶたにくときりぼしだいこんのもの  
つみれじる なつとう

|            |           |     |
|------------|-----------|-----|
| ●豚肉と       | 酒         | 0.3 |
| 切干しだいこんの煮物 | でんぶん      | 0.5 |
| 豚肉         | 20 木綿豆腐   | 15  |
| にんじん       | 10 だいこん   | 15  |
| こまつな       | 8 にんじん    | 8   |
| 切干しだいこん    | 6 ねぎ      | 8   |
| ごま（白）      | 2 わかめ（生）  | 2   |
| 米油         | 0.7 淡色辛みそ | 6   |
| しょうゆ       | 3.6 赤色辛みそ | 1   |
| 砂糖         | 1.6 酒     | 0.5 |
| みりん        | 1 削り節・水   | 120 |
| 水          | 5         |     |
| ●つみれ汁      | ●納豆       |     |
| 生つみれ       | 納豆        | 30  |
| しょうが       | しょうゆ      | 1.6 |
| 淡色辛みそ      | みりん       | 0.6 |
|            | 削り節・水     | 1.6 |

※給食室での作り方を紹介しています。

## 豚肉と切干しだいこんの煮物

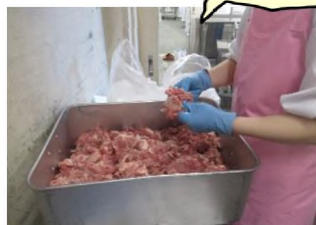
- 1 切干しだいこんをもどし、切る。
- 2 こまつなを切り、ゆでる。
- 3 にんじんを切る。
- 4 ごまを切る。
- 5 油を熱し、豚肉・切干しだいこん・にんじんを炒め、水と調味料を入れて煮る。
- 6 ごま・こまつなを入れる。

## つみれ汁

- 1 だしをとる。
- 2 豆腐を切り、流水に通す。
- 3 ねぎ・にんじん・だいこんを切る。
- 4 しょうがをすり、汁にする。
- 5 わかめを切る。
- 6 生つみれにしょうが汁・酒・みそ・でんぶんを混ぜる。
- 7 だし汁に生つみれをつみ入れ、アクをとり、にんじん・だいこんを入れ煮る。
- 8 煮えたら豆腐を入れ、調味し、ねぎ・わかめを入れる。

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



つみれ汁を作ります

削り節でだしをとります



豚肉と切干しだいこんの煮物を作ります







# 横浜市立浜小学校の給食



## 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)    |          | 20     |
| だいず       |          | 17     |
| たまねぎ      | 1. 5 cm角 | 60     |
| カットトマト(缶) |          | 35     |
| にんじん      | 1 cm角    | 15     |
| パセリ       | みじん      | 0.3    |
| にんにく      | みじん      | 0.1    |
| マカロニ(シェル) |          | 8      |
| 米油        |          | 0.7    |
| 小麦粉       |          | 2      |
| トマトケチャップ  |          | 3      |
| 中濃ソース     |          | 2.5    |
| しょうゆ      |          | 1      |
| ワイン(赤)    |          | 1.5    |
| 塩         |          | 0.5    |
| こしょう      |          | 0.02   |
| チリパウダー    |          | 0.25   |
| 水         |          | 10     |

- 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げる。
- 3 パセリ・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、ひき肉を炒める。
- 7 たまねぎ・にんじんを入れ、よく炒め水を加えて煮る。
- 8 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、マカロニ・ワイン・チリパウダーを入れる。
- 10 パセリを入れる。



給食室をのぞいてみよう

だいずをゆでます



野菜は流水で3回洗います



わかめ・キャベツを加熱後、流水で冷めます



小麦粉をから炒りします



ちりめんじゃこをから炒りします



わかめサラダを作ります



チリコンカーンを作ります





# 横浜市立浜小学校の給食

2021年  
6月



献立名

ごはん 牛乳 肉じゃが きゅうりの梅肉あえ だいずとじゃこの炒り煮



| だいずとじゃこの炒り煮 |     |        |
|-------------|-----|--------|
| 材料名         | 切り方 | 1人分(g) |
| だいず(水煮)     |     | 14     |
| ちりめんじゃこ     |     | 3      |
| ごま(白)       |     | 2      |
| 米油          |     | 0.2    |
| しょうゆ        |     | 1.1    |
| 砂糖          |     | 0.9    |
| 酒           |     | 1      |
| 水           |     | 0.8    |

## 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)

きゅうりづくし  
給食室をのそいてみよう



じゃがいもの芽を取り除きます



ちりめんじゃこをから炒ります



きゅうりの梅肉あえを作ります



きゅうりは一度加熱し、流水で冷めます



肉じゃがを作ります



だいずとじゃこの炒り煮を作ります





# 横浜市立浜小学校の給食

2020年



献立名 麦ごはん 牛乳 豆じゃが からしじょうゆあえ ふりかけ



## 豆じゃが

| 材料名   | 切り方    | 1人分(g) |
|-------|--------|--------|
| だいず   |        | 16     |
| 豚肉    |        | 15     |
| 凍り豆腐  |        | 3      |
| じゃがいも | 1.5cm角 | 50     |
| にんじん  | 1cm角   | 15     |
| こんにゃく | 1cm角   | 15     |
| 米油    |        | 0.7    |
| しょうゆ  |        | 6.3    |
| 砂糖    |        | 1.5    |
| みりん   |        | 1      |
| 水     |        | 25     |

## 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 こんにゃくを切り、下ゆでする。
- 3 にんじん・じゃがいもを切る。
- 4 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 5 釜に油を入れ、豚肉を炒め、  
にんじん・こんにゃくを入れて炒める。
- 6 じゃがいもを入れ、調味料・水を入れる。
- 7 煮えたら、凍り豆腐・だいずを入れ、煮含める。

## 給食室の様子



じゃがいもの芽を取り除きます



だいずをゆでます



こんにゃくを下ゆでします



にんじん・じゃがいもを角切りにします



豆じゃがを作ります



ちりめんじゃこをから炒りします



もやしをゆでます





# 横浜市立浜小学校の給食

2019年



ロールパン 牛乳 サーモンフライ こふきいも ミネストローネ

## ミネストローネ

| 材料名       | 切り方  | 1人分(g) |
|-----------|------|--------|
| ウイナーソーセージ | ななめ  | 5      |
| たまねぎ      | 1cm角 | 25     |
| にんじん      | 1cm角 | 15     |
| キャベツ      | 短冊   | 15     |
| いんげん豆(手亡) |      | 10     |
| カットトマト(缶) |      | 5      |
| にんにく      | みじん  | 0.2    |
| オリーブ油     |      | 0.5    |
| トマトケチャップ  |      | 5      |
| 塩         |      | 0.7    |
| 黒こしょう     |      | 0.02   |
| 豚骨・水      |      | 80     |



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 豚骨でスープをとる。
- 2 いんげん豆をかためにゆでる。
- 3 カットトマト(缶)を汁ごと別容器にあげる。
- 4 キャベツ・たまねぎ・にんじん・にんにくを切る。
- 5 ソーセージを切る。
- 6 釜にオリーブ油を入れ、弱火でにんにく・ソーセージを炒め、たまねぎ・にんじんの順に炒める。
- 7 スープを加え、にんじんが煮えたらカットトマトを入れ、煮込む。
- 8 煮えたら調味し、キャベツ・いんげん豆を入れる。

# 横浜市立浜小学校の給食

12月 2018

●献立名●

ひじきごはん（麦ごはん） 牛乳 さばのあんかけ 呉汁



給食室の様子



| 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  | 10     |
| ひじき     |     | 2      |
| ごま(白)   | 切る  | 2      |
| 米油      |     | 0.5    |
| しょうゆ    |     | 3.5    |
| 砂糖      |     | 1      |
| みりん     |     | 1.2    |
| 水       |     | 10     |

## ひじきごはんの具の作り方

- 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。



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



12月 13日 (火)

横浜市立浜小学校の給食

G ブロック



## 【献立名】

- はいがパン
- 牛乳
- コロッケ
- ボイルド  
ブロッコリー
- 卵スープ

## 卵スープの作り方

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                                |
|--------|------|-------|------------------------------------|
| 鶏卵     |      | 20    | 1 豚骨でスープを作る。                       |
| 豚肉     | 小間   | 10    | 2 豆腐を切り、流水に通す。                     |
| 木綿豆腐   | 1cm角 | 10    | 3 ほうれんそうを切り、下ゆでする。                 |
| たまねぎ   | うす   | 20    | 4 にんじん・たまねぎを切る。                    |
| ほうれんそう | 2cm  | 8     | 5 鶏卵を割る。                           |
| にんじん   | せん   | 5     | 6 スープに豚肉を入れ、アクをとりながら煮る。            |
| でんぷん   |      | 1     | 7 にんじん・たまねぎを入れ、煮えたら豆腐を<br>入れ、調味する。 |
| しょうゆ   |      | 1     | 8 水溶きでんぷんを入れ、鶏卵をといて流し<br>入れる。      |
| 塩      |      | 0.75  | 9 ほうれんそうを入れる。                      |
| こしょう   |      | 0.03  |                                    |
| 豚骨     |      | 10    |                                    |
| 水      |      | 120   |                                    |