



横浜市立石川小学校の給食

ごはん 牛乳
さわらのあんかけ
即席漬 すまし汁



すまし汁		
材料	切り方	1人分 g
木綿豆腐	1 cm 角	20
うずら卵（缶）		18
ねぎ	小口	7
こまつな	2 cm	6
えのきたけ	2 cm	3
しょうゆ		1
酒		1
食塩		0.7
削り節・だし昆布・水		110

（給食室での作り方を紹介します）

- 1 削り節・昆布でだしをとる。
- 2 豆腐を切り、流水に通す。
- 3 うずら卵缶をザルにあける。
- 4 こまつなを切り、下ゆでする。
- 5 ねぎ・えのきたけを切る。
- 6 だし汁にうずら卵・豆腐・えのきたけを入れ、煮えたら調味する。
- 7 ねぎを入れる。
- 8 こまつなを入れる。

野菜は流水で
3回洗います



魚・豆腐を別容器に移し
替えて、調理室内に運びます



さわらのあんかけを
作ります



削り節でだしを
とります



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



すまし汁を
作ります



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





麦ごはん 牛乳 栄養満点丼の具 きびなごフライ みそ汁



栄養満点丼の具

材料名	切り方	1人分 g
豚肉（ひき）		20
乾燥大豆（粒状）		2
こまつな	2 c m	9
にんじん	せん	8
にんにく	みじん	0.2
しょうが	みじん	0.2
しらたき	2 c m	8
ひじき		1.5
炒りごま（白）		2
ごま油		0.5
しょうゆ		3.6
砂糖		1.2
酒		1
チキンブイヨン		3
水		5

（給食室での作り方を紹介します）

- 1 ひじきをもどし、水をきる。
- 2 乾燥大豆をもどす。
- 3 チキンブイヨンを別容器にあける。
- 4 しらたきを切り、下ゆでする。
- 5 こまつなを切り、ゆでる。
- 6 にんじん・にんにく・しょうがを切る。
- 7 ごまを切る。
- 8 釜にごま油を入れ、弱火でにんにく・しょうがを炒める。
- 9 ひき肉を入れよく炒め、乾燥大豆・にんじん・ひじき・しらたきを炒める。
- 10 チキンブイヨン・水を入れ、調味する。
- 11 ごま・こまつなを入れる。



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



豆腐が届いたら
温度を確認し、
別容器に移し
替えます



きびなごフライ
を作ります



機械や包丁を使い
材料を切ります



みそ汁を
作ります



栄養満点丼の具
を作ります



石川小学校

12月

December



の給食

麦ごはん

牛乳

チキンライスの具

クリームスープ

りんご



チキンライスの具		
材料	切り方	1人分 g
鶏肉		25
ワイン（白）		0.5
たまねぎ	みじん	50
にんじん	みじん	15
米油		0.7
トマトケチャップ		20
トマトピューレー		5
ウスターソース		1.5
食塩		0.35
こしょう		0.01

作り方

※給食室での作り方を紹介しています。

1

にんじん・たまねぎを切る。

2

油を熱し、鶏肉を入れ、ワインをふり入れ炒める。

3

たまねぎ・にんじんを入れてよく炒め、調味し、よく煮込む。



野菜は流水で
3回洗います



青果業者が
野菜・果物を
納入します

たまねぎの皮を
むきます



りんごの皮をおき
1/8に切ります



クラスごとに
牛乳を詰め替えます



機械や包丁を使い
野菜を切ります



クリームスープ
を作ります



チキンライスの具
を作りクラスごとの
食缶に配食します





横浜市立石川小学校の給食



しょくパン ギョウにゅう

イタリアンペースト

やさいのスープに みかん

●イタリアンペースト

まぐろ油漬(ﾌﾚｰｸ)	30
まぐろ水煮(ﾌﾚｰｸ)	10
チーズ(角)	5
たまねぎ	35
にんじん	5
トマト(缶)	5
オリーブ油	0.5
トマトケチャップ	2
中濃ソース	0.4
ワイン(赤)	0.5
こしょう	0.03

●野菜のスープ煮

豚肉(厚)	10
じゃがいも	50
たまねぎ	35
キャベツ	35
ブロッコリー	10
にんじん	10
しょうゆ	0.4
塩	0.8
黒こしょう	0.02
チキンブイヨン	20
水	40

●みかん

1個

※給食室での作り方を紹介しています。

イタリアンペースト

- 1 トマト缶(カット)を汁ごと別容器にあける。
- 2 まぐろ油漬をザルにあける。
- 3 まぐろ水煮をボールにあける。(汁も使用する)
- 4 たまねぎ・にんじんを切る。
- 5 釜にオリーブ油を熱し、たまねぎをよく炒め、にんじんを入れさらに炒める。
- 6 まぐろ油漬・水煮・カットトマトを入れ、調味し、よく煮込む。
- 7 チーズを入れる。

野菜のスープ煮

- 1 チキンブイヨンを別容器にあける。
- 2 ブロッコリーを切り、ゆでる。
- 3 キャベツ・にんじん・たまねぎ・じゃがいもを切る。
- 4 水に豚肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- 5 チキンブイヨン・にんじん・たまねぎ・じゃがいもを入れて煮る。
- 6 キャベツを入れ、煮えたら調味する。
- 7 ブロッコリーを入れる。

イタリアンペースト
を作ります



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



ブロッコリーを
ゆでます



野菜のスープ煮
を作ります





横浜市立石川小学校の給食



ふくめ煮の作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
うずら卵 (缶)		18
鶏肉		15
□ いか (短冊)		10
□ 酒		1.5
凍り豆腐		5
さといも	乱	40
にんじん	1cm ちょう	20
こんにゃく	1.5cm 角	25
しょうゆ		4.5
砂糖		2
みりん		1.5
酒		1
塩		0.3
削り節・水		30

- 1 だしをとる。
- 2 うずら卵缶をザルにあける。
- 3 こんにゃくを切り、下ゆです。
- 4 にんじん・さといもを切り、
さといもは下ゆです。
- 5 いかを解凍し、酒につける。
- 6 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 7 だし汁を煮立て、鶏肉・こんにゃく・
にんじんを入れ、調味し、煮る。
- 8 さといも・いか・凍り豆腐を入れる。
- 9 うずら卵を入れて煮含める。



給食室をのぞいてみよう



機械や包丁を使い、
材料を切ります



さといもを
下ゆでします

のりのつくだ煮
を作ります



ふくめ煮を作ります

キャベツをゆでます



おひたしを作ります

横浜市立石川小学校の給食



2021年



献立名

はいがパン 牛乳 チリコンカーン キャベツサラダ 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)
豚肉(ひき)		20
だいず		17
たまねぎ	1 c m角	35
カットトマト(缶)		30
にんじん	1 c m角	12
パセリ	みじん	0.8
にんにく	みじん	0.2
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		0.8
ワイン(赤)		1
塩		0.6
こしょう		0.02
チリパウダー		0.2
水		15

給食室をのそいでみよう



野菜は流水で
3回洗います



にんじん・たまねぎ
の皮をむきます



マカロニを
ゆでます



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 カットトマト(缶)を汁ごと別容器に
あける。
- 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 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、
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。



チリコンカーン
を作ります



キャベツをゆでます
温度を確認します



横浜市立石川小学校の給食



献立名 親子丼 (はいがごはん) 牛乳 みそ汁 かき



親子丼の具

材料名	切り方	1人分(g)
鶏卵		30
鶏肉		20
凍り豆腐(細)		4
たまねぎ	うす	40
にんじん	3mmいちょう	12
しょうゆ		4.3
砂糖		1.5
みりん		0.6
塩		0.1
削り節・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 だしをとる。
- 2 にんじん・たまねぎを切る。
- 3 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 4 鶏卵を割る。
- 5 だし汁と調味料を煮立て、鶏肉・にんじんを入れて煮る。
- 6 にんじんが煮えたら、たまねぎ・凍り豆腐を入れる。
- 7 鶏卵をといて流し入れ、静かにへらをいれる。



たまねぎの皮をむきます



かきの皮をむき
1/6に切ります

みそを溶いて
おきます



みそ汁を作ります



親子丼の具を
作ります



横浜市立石川小学校の給食

2019年



食パン りんごジャム 牛乳 ホキフライ こふきいも スコッチブロス

※ ラグビーワールドカップにちなみ、ラグビー発祥の国、イギリスの料理を取り入れました。



給食室の様子



スコッチブロス

材料名	切り方	1人分(g)
鶏肉		15
ワイン(白)		1
キャベツ	短冊	20
たまねぎ	1.5cm角	20
にんじん	1cm角	10
エリンギ	4つ割5mm	5
セロリ	うす	3
パセリ	みじん	0.4
にんにく	みじん	0.1
押し麦		5
米油		0.7
塩		1
こしょう		0.02
チキンブイヨン		7
水		95

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 キャベツ・たまねぎ・にんじん・エリンギ・セロリ・パセリ・にんにくを切る。
- 3 釜に油を入れ、弱火でにんにく・セロリを炒める。
- 4 鶏肉を入れ、ワインをふり入れながら炒め、たまねぎ・にんじんを入れてよく炒める。
- 5 水・チキンブイオンを入れて煮る。
- 6 エリンギ・キャベツ・押し麦を入れ、煮えたら調味する。
- 7 パセリを入れる。

横浜市立石川小学校の給食

11月 2018

●献立名●

麦ごはん 牛乳 ツナそぼろ みそ汁 大学いも

給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
さつまいも	乱	60
揚げ油(米油)		
ごま(黒)		0.5
◆しょうゆ		0.6
◆砂糖		6
◆水		6

大学いもの作り方

- 1 ごまを炒る。
- 2 さつまいもを切る。
- 3 たれを作る。
- 4 さつまいもを油の温度160℃で揚げる。
- 5 さつまいもが熱いうちに、たれをからめ、ごまをふる。



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

1月21日(木)

横浜市立石川小学校の給食

Gブロック



【献立名】

- ・麦ごはん
- ・牛乳
- ・肉じゃが
- ・おひたし
- ・だいずとじゃこの炒り煮



肉じゃがの作り方

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
豚肉		30	1 しらたきを切り、下ゆでする。
じゃがいも	2cm角	65	2 にんじん・たまねぎ・じゃがいもを切る。
たまねぎ	くし	40	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
にんじん	乱	20	残りのたまねぎを入れ、炒める。
しらたき	3cm	30	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こむ。
米油		0.7	
しょうゆ		6.5	
砂糖		2.3	
みりん		1.5	
塩		0.1	
水		5	