

麦ごはん 牛乳 チキンライスの具 野菜スープ りんご



チキンライスの具

材料名	切り方	1人分 g
鶏肉		30
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

（給食室での作り方を紹介します）

- 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、煮込む。



りんごの皮をむき、
1/8に切ります



野菜は流水で
3回洗います



にんじんの皮を
むきます



機械や包丁を使い
野菜を切ります



クラスごとに
牛乳を詰め
替えます



野菜スープを
作ります



チキンライスの具
を作ります

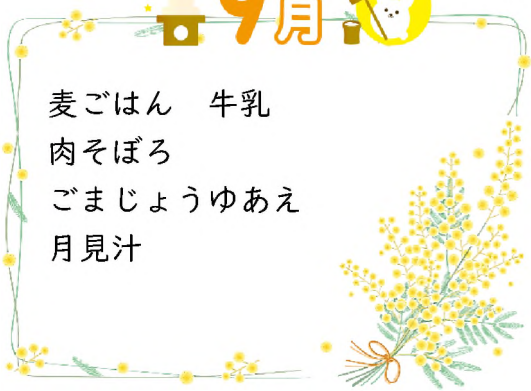


磯子小学校

の給食

September
9月

麦ごはん 牛乳
肉そぼろ
ごまじょうゆあえ
月見汁



月見汁		
材料	切り方	1人分 g
しらたま		30
鶏肉		10
ねぎ	小口	10
こまつな	2 c m	9
にんじん	せん	8
しょうゆ		0.5
酒		1
塩		0.75
削り節・だし昆布・水		120

作り方

※給食室での作り方を紹介しています。

1

削り節・昆布でだしをとる。

2

しらたまを別容器にあける。

3

こまつなを切り、下ゆでする。

4

ねぎ・にんじんを切る。

5

だし汁に鶏肉を入れ、アクをとりながら煮る。

6

にんじんを入れ、煮えたら調味し、しらたま・ねぎを入れる。

7

こまつなを入れる。



※加熱処理とは・
湯の温度85℃以上で
30秒以上ゆでること



横浜市立磯子小学校の給食



はいがごはん

はくさいとツナのカレー

ごま酢あえ プルーンはっこうにゅう

●はくさいとツナのカレー	しょうゆ	2.5	
まぐろ油漬(フレーク)	30	塩	0.8
じゃがいも	40	水	75
たまねぎ	50		
はくさい	30	●ごま酢あえ	
にんじん	10	もやし	45
しょうが	0.5	にんじん	5
にんにく	0.3	ごま(白)	3
米油	0.7	しょうゆ	2.5
小麦粉	7	砂糖	1.2
マーガリン	7	酢	2.5
カレー粉	1		
トマトケチャップ	2	●プルーンはっこう乳	
中濃ソース	2		200ml

※給食室での作り方を紹介しています。

はくさいとツナのカレー

- 1 まぐろ油漬をザルにあげる。
- 2 はくさいを葉とともに分けて切る。
- 3 にんじん・たまねぎ・じゃがいも・にんにく・しょうがを切る。
- 4 カレールーを作る。
- 5 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、1/3量のカレー粉・少量の塩を加えて炒める。
- 6 にんじん・じゃがいも・はくさいのもとを入れ、さらに炒め、水を加えて煮込む。
- 7 煮えたら調味する。
- 8 ルーを入れて弱火でよく煮込む。
- 9 はくさいの葉・まぐろ油漬を入れる。

ごま酢あえ

- 1 にんじんを切る。
- 2 もやし・にんじんを下ゆでする。
- 3 ごまを切る。
- 4 調味料を煮立て、にんじん・もやし・ごまを入れる。

給食室をのぞいてみよう

にんじん・たまねぎの皮をむきます



野菜は流水で3回洗います



機械や包丁を使い、野菜を切ります



はくさいとツナのカレーを作ります

カレールーを作ります

もやしを下ゆでします



ごま酢あえを作ります



横浜市立磯子小学校の給食



凍り豆腐のみそ汁の作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
油揚げ	短冊	5
凍り豆腐(色紙)		4
にんじん	5mmいちょう	10
ねぎ	斜めうす	10
ごぼう	さがき	8
しめじ		5
ごま油		0.5
淡色辛みそ		5
赤色辛みそ		2
削り節・水		120

- 1 だしをとる。
- 2 油揚げを油抜きし、切る。
- 3 ねぎ・にんじん・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
- 4 しめじをほぐす。
- 5 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 6 ごま油を熱し、ごぼう・にんじんを炒める。
- 7 だし汁・凍り豆腐を入れ、煮る。
- 8 油揚げ・しめじを入れる。
- 9 みそ・ねぎを入れる。

給食室をのぞいてみよう



ごぼうの皮をむきます



油揚げを熱湯に通し油抜きします

キャベツの塩こんぶ炒めを作ります



煮魚を作ります



削り節でだしをとります



凍り豆腐のみそ汁を作ります

凍り豆腐のみそ汁は我が家の自慢料理コンクール入賞作品です



横浜市立磯子小学校の給食

2021年
6月



献立名

ごはん 牛乳 さばのみそ煮 磯香あえ 塩ちゃんこ汁

東京オリンピックにちなんで
東京になじみのある「ちゃんこ」を
給食に取り入れました



きょうしゅくしつ
給食室をのぞいてみよう



昆布・削り節で
だしをとります



野菜は流水で
3回洗います



材料を切ります



クッキングシートで
落としぶたをして
さばのみそ煮を作ります



キャベツを
ゆでます



磯香あえを
作ります



塩ちゃんこ汁を
作ります

塩ちゃんこ汁		
材料名	切り方	1人分(g)
木綿豆腐	2 c m角	25
鶏肉		15
だいこん	7 mm ちょう	10
にんじん	5 mm ちょう	10
ねぎ	ななめ	10
しめじ		5
塩		1
削り節・だし昆布・水		120

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 削り節・昆布でだしをとる。
- 2 豆腐を切り、流水に通す。
- 3 だいこん・にんじん・ねぎを切り、しめじをほぐす。
- 4 だし汁に鶏肉を入れ、アクを取ったら、だいこん・にんじん・しめじ・豆腐を入れ調味する。
- 5 ねぎを入れる。

横浜市立磯子小学校の給食

2020年



献立名

丸パン 牛乳 カレービーンズシチュー ひじきサラダ



給食室の様子

カレービーンズシチュー		
材料名	切り方	1人分(g)
ミックスビーンズ (冷)		25
だいず(水煮)		10
豚肉		15
じゃがいも	1.5 c m角	45
たまねぎ	1.5 c m角	40
にんじん	1 c m角	15
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		0.7
トマトケチャップ		1
中濃ソース		2
しょうゆ		1
塩		0.6
水		40



たまねぎ、にんじんの皮をむきます

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 だいずを別容器にあける。
- 2 ミックスビーンズを別容器にあける。
- 3 にんじん・たまねぎ・にんにく・じゃがいもを切る。
- 4 カレールーを作る。
(小麦粉・マーガリン・2/3量のカレー粉)
- 5 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。
- 6 にんじん・じゃがいもを入れ、さらに炒め、だいず・水を入れて煮る。
- 7 ミックスビーンズを入れ、煮えたら調味する。
- 8 カレールーを入れ、弱火で煮込む。

包丁や野菜裁断機で野菜を切ります



カレールーを作ります

カレービーンズシチューを作ります



横浜市立磯子小学校の給食



麦ごはん 牛乳 肉じゃが からししょうゆあえ こまつなとじゃこのふりかけ



こまつなとじゃこのふりかけ

材料名	切り方	1人分(g)
ちりめんじゃこ		2
こまつな	1 cm	10
ごま(白)		1
ごま油		0.8
しょうゆ		0.9
みりん		0.6

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 こまつなを切り、下ゆでする。
- 2 ちりめんじゃこを熱湯に通し、弱火でから炒りする。
- 3 ごま油を熱し、ちりめんじゃこを炒め、こまつな・調味料を加える。
- 4 ごまを入れる。

給食室の様子



横浜市立磯子小学校の給食



●献立名●

麦ごはん 牛乳 チキンライスの具 野菜スープ ミックスフルーツ



給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
鶏肉		30
ワイン(白)		0.2
たまねぎ	みじん	45
にんじん	みじん	10
米油		0.7
トマトケチャップ		15
トマトピューレー		8
ウスターソース		2
塩		0.6
こしょう		0.01
バター		0.2

チキンライスの具の作り方

- 1 たまねぎ・にんじんを切る。
- 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、調味料を入れて煮込む。
- 4 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。



2月4日（木）

横浜市立磯子小学校の給食

Gブロック



【献立名】

- ・コッペパン
- ・りんごジャム
- ・牛乳
- ・鶏肉のから揚げ
- ・ボイルド
ブロッコリー
- ・はくさいスープ



鶏肉のから揚げの作り方

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
鶏肉(中角)		70	1 にんにくを切る。
しょうゆ		1	2 鶏肉ににんにく・調味料で下味をつける。
ワイン(白)		1	3 小麦粉とでんぷんを混ぜておく。
塩		0.4	4 鶏肉に粉をまぶし、油の温度 160～170℃
こしょう		0.03	で揚げろ。
からし		0.2	
オールスパイス		0.03	
にんにく	みじん	0.2	
小麦粉		6	
でんぷん		3	
米油		7	