



横浜市立いずみ野小学校の給食

麦ごはん 牛乳
肉じゃが からししょうゆあえ
だいずとじゃこの炒り煮

肉じゃが		
材料	切り方	1人分 g
豚肉		30
じゃがいも	2 c m 角	65
たまねぎ	くし	55
にんじん	乱	15
しらたき	3 c m	30
米油		0.7
しょうゆ		5.3
砂糖		2
みりん		1.5
酒		1.5
食塩		0.1
水		5

（給食室での作り方を紹介します）

- 1 しらたきを切り、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、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・残りのたまねぎを入れ炒める。
- 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込む。



肉じゃがを作ります



からししょうゆあえを作り
クラスごとに配食します



だいずとじゃこの
炒り煮を作ります





はいがごはん ポークカレー ごま酢あえ プルーンはっこう乳



ポークカレー

材料名	切り方	1人分 g
豚肉		20
じゃがいも	1.5cm角	50
たまねぎ	2cm角	60
にんじん	7mmいちよう	15
しょうが	みじん	0.5
にんにく	みじん	0.3
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		2
しょうゆ		2
食塩		0.8
水		80

（給食室での作り方を紹介します）

- 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、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。



たまねぎ・しょうが・にんにくの皮をむきます



野菜は流水で3回洗います



ごま酢あえを作ります



ポークカレーを作ります



カレールーを作ります



別鍋でアレルギー除去食を作ります



いずみ野小学校

June
6月

の給食

麦ごはん
牛乳
ひじきごはんの具
きびなごフライ
みそ汁



ひじきごはんの具		
材料	切り方	1人分 g
油揚げ	せん	5
凍り豆腐（細）		3
にんじん	せん	12
ひじき		2
炒りごま（白）		2
米油		0.5
しょうゆ		3.5
砂糖		1.3
みりん		0.5
削り節・水		10

作り方	※給食室での作り方を紹介しています。
1	ひじきをもどし、水をきる。
2	だしをとる。
3	油揚げを油抜きし、切る。
4	にんじんを切る。
5	凍り豆腐をもどし、しぼる。
6	ごまを切る。
7	油を熱し、ひじき・にんじんを炒め、だし汁・調味料・凍り豆腐・油揚げを入れ、煮含める。（汁が少し残る程度）
8	ごまを入れる。



きびなごフライ
を揚げます



みそ汁を作ります



ひじきごはんの
具を作ります



横浜市立いずみ野小学校の給食

6月



はいがパン りゅうにゅう

チリコンカーン

アスパラガスのソテー

●チリコンカーン	ワイン（赤）	0.5
だいず	塩	0.6
豚肉（ひき）	こしょう	0.02
たまねぎ	チリパウダー	0.2
トマト（缶）	水	15
にんじん	●アスパラガスのソテー	
にんにく	ベーコン	2
マカロニ（シェル）	アスパラガス	20
米油	スイートコーン	15
小麦粉	にんじん	5
トマトケチャップ	米油	0.3
中濃ソース	塩	0.15
しょうゆ	こしょう	0.01

※給食室での作り方を紹介しています。

チリコンカーン

- 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 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。

アスパラガスのソテー

- 1 スイートコーン（ホール）をザルにあける。
- 2 アスパラガスを切り、下ゆでする。
- 3 にんじんを切る。
- 4 油を熱し、ベーコンを入れ炒める。
- 5 にんじん・コーン・アスパラガスを入れて炒め、調味する。

アスパラガスのソテーを作ります



給食室をのぞいてみよう

機械や包丁を使い
野菜を切ります小麦粉を
から炒りします

マカロニをゆでます

カットトマト缶を
ボールに開けますだいずを
ゆでますチリコンカーン
を作ります



横浜市立いずみ野小学校の給食



肉じゃがの作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		25
じゃがいも	2 c m角	65
たまねぎ	くし	50
にんじん	乱	15
しらたき	3 c m	20
米油		0.7
しょうゆ		5.5
砂糖		2
みりん		1
塩		0.1
水		5

- 1 しらたきを切り、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、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、残りのたまねぎを入れ炒める。
- 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込む。



給食室をのぞいてみよう

たまねぎ・にんじんの皮をむきます



じゃがいもの芽を取り除きます



機械や包丁を使い、材料を切ります



ちりめんじゃこを熱湯に通します



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



きゅうりの梅肉あえを作ります



だいずとじゃこの炒り煮を作ります



肉じゃがを作ります



横浜市立いずみ野小学校の給食



2021年



献立名

はいがごはん 牛乳 ツナそぼろ ジャがいもの炒め物 豚汁



じゃがいもの炒め物

材料名	切り方	1人分(g)
じゃがいも	せん	40
しらたき	3 c m	20
米油		0.5
しょうゆ		0.2
塩		0.3
こしょう		0.01

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 しらたきを切り、下ゆでする。
- 2 ジャがいもを切り、下ゆでする。
- 3 油を熱し、しらたきを炒め、じゃがいもを入れて炒め、調味料を入れる。

きゅうしやくしつ
給食室をのぞいてみよう



しょうがの皮をむきます



野菜は流水で
3回洗います

こまつなを下ゆでします



野菜裁断機を使い、
野菜を切ります



じゃがいもを下ゆでします



じゃがいもの炒め物
を作ります



豚汁を作ります

