



はいがごはん チキンカレー ごま酢あえ プルーンはっこう乳



チキンカレー

材料名	切り方	1人分 g
鶏肉		25
じゃがいも	1.5cm角	50
たまねぎ	1.5cm角	60
にんじん	7mmいちよう	20
カットトマト（缶）		10
しょうが	みじん	0.2
にんにく	みじん	0.1
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
ウスターソース		0.5
しょうゆ		2.5
食塩		0.8
水		65

（給食室での作り方を紹介します）

- 1 カットトマト缶を汁ごと別容器にあける。
- 2 にんじん・たまねぎ・にんにく・しょうが・じゃがいもを切る。
- 3 カレールーを作る。
- 4 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、鶏肉と1/3量のカレー粉・少量の塩を加えて炒める。
- 5 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。
- 6 煮えたら、調味料・カットトマトを入れる。
- 7 ルーを入れて弱火でよく煮込む。



たまねぎの皮をおきます



カレールーを作ります



機械や包丁を使い野菜を切ります



にんじんを下ゆでします



クラスごとにプルーンはっこう乳を詰め替えます



ごま酢あえを作ります



チキンカレーを作ります



釜利谷小学校

の給食

December
12月



ごはん 牛乳
生揚げと豚肉のみそ炒め
中華スープ

生揚げと豚肉のみそ炒め		
材料	切り方	1人分 g
◆生揚げ	2 c m 角	60
◆しょうゆ		2.5
◆砂糖		2
◆水		10
豚肉		15
しょうゆ		0.3
酒		1
たまねぎ	2 c m 角	50
にんじん	3 mm いちょう	10
しょうが	みじん	1
米油		0.7
しょうゆ		0.5
赤色辛みそ		2.5
トウバンジャン		0.2
でんぷん		1
水		5



作り方 ※給食室での作り方を紹介しています。

- 1 生揚げを油抜きして切り、別煮する。
- 2 にんじん・たまねぎ・しょうがを切る。
- 3 釜に油を入れ、弱火でしょうがを炒め、トウバンジャンを入れる。
- 4 豚肉を炒め、酒・しょうゆをふり入れる。
- 5 たまねぎを入れてよく炒め、にんじんを入れ、調味する。
- 6 水溶きでんぷんを入れ、生揚げを入れる。



たまねぎの皮
をむきます



野菜は流水で
3回洗います



生揚げを切り
別煮します



生揚げと豚肉の
みそ炒めを
作ります



卵を1個ずつ確認
しながら割ります



中華スープを作ります



別鍋でアレルギー
除去食を作ります



横浜市立釜利谷小学校の給食

6月



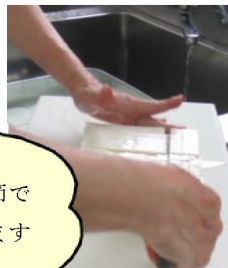
給食室をのぞいてみよう



ごぼうの皮をむきます



昆布・削り節で
だしをとります



ちくわの磯辺揚げ
を作ります



きんぴらを作ります



すまし汁を
作ります



ごはん りゅうにゅう
ちくわのいそべあげ
きんぴら すましじら

●ちくわの磯辺揚げ	しょうゆ	2
ちくわ	砂糖	1
青のり	みりん	0.5
小麦粉	酒	0.5
でんぷん	水	1
塩	0.01	
水	7.5	
揚げ油（米油）	●すまし汁	
●きんぴら	絹ごし豆腐	20
ごぼう	うずら卵（缶）	18
にんじん	ねぎ	10
つきこんにゃく	こまつな	9
ごま（白）	しょうゆ	0.5
ごま油	塩	0.7
	削り節・だし昆布・水	110

※給食室での作り方を紹介しています。

ちくわの磯辺揚げ

- 1 衣を作る。
- 2 ちくわに衣をまぶし、油の温度160～170℃で揚げる。
（低1個、中・高2個）

きんぴら

- 1 つきこんにゃくを切り、下ゆでする。
- 2 にんじん・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
- 3 ごま油を熱し、ごぼう・つきこんにゃく・にんじんを炒める。
- 4 水を入れて、火が通ったら調味する。
- 5 ごまを入れる。

すまし汁

- 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げる。
- 4 こまつなを切り、下ゆでする。
- 5 ねぎを切る。
- 6 だし汁にうずら卵・豆腐を入れ、煮えたら調味する。
- 7 ねぎ・こまつなを入れる。



横浜市立釜利谷小学校の給食



ミネストローネの作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
ベーコン		5
たまねぎ	1 c m角	20
カットトマト (缶)		20
キャベツ	短冊	15
にんじん	1 c m角	10
いんげん豆(手亡)		10
にんにく	みじん	0.2
オリーブ油		0.5
塩		0.76
黒こしょう		0.02
チキンブイヨン		20
水		70

- 1 いんげん豆をかためにゆでる。
- 2 カットトマト缶を汁ごと別容器にあける。
- 3 チキンブイオンを別容器にあける。
- 4 キャベツ・にんじん・たまねぎ・にんにくを切る。
- 5 釜にオリーブ油を入れ、弱火でにんにく・ベーコンを炒め、たまねぎ・にんじんの順に炒める。
- 6 水・チキンブイヨン・カットトマトを入れ、煮込む。
- 7 材料が煮えたら調味し、キャベツ・いんげん豆を入れる。

ミネストローネを作ります



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

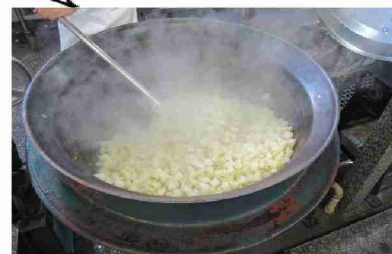


ホキフライを揚げます



いんげん豆をゆでます

こふきいもを作ります



横浜市立釜利谷小学校の給食



2021年



献立名

はいがごはん 夏野菜のカレー ごま酢あえ プルーンはっこう乳



給食室をのぞいてみよう



ごまを炒ります



切干しだいこんをゆでます



カレー粉を作ります



夏野菜のカレーを作ります



ごま酢あえを作ります



夏野菜のカレー

材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		20
じゃがいも	1.5 c m角	25
たまねぎ	1.5 c m角	40
かぼちゃ	1.5 c m角	20
トマト	1.5 c m角	20
なす	1 c m半月	8
しょうが	みじん	0.2
にんにく	みじん	0.1
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
塩		0.9
水		80

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 かぼちゃを下ゆでし、切る。
- 2 トマト・なす・たまねぎ・じゃがいも・にんにく・しょうがを切り、なすは水につける。
- 3 カレールーを作る。
- 4 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。
- 5 じゃがいもを入れ、さらに炒め、水を加えて煮込む。
- 6 煮えたら調味料・トマト・なすを入れる。
- 7 カレールー・かぼちゃを入れ、弱火でよく煮込む。

横浜市立釜利谷小学校の給食

2021年



献立名 麦ごはん 牛乳 さけそぼろ 白玉どう煮 なます



白玉どう煮		
材料名	切り方	1人分(g)
しらたま(冷)		30
鶏肉		10
なると (冷凍)	2 mm輪	5
さといも	1 c m半月	20
だいこん	5 mmいちよう	15
こまつな	2 c m	9
しょうゆ1.8L		3
酒		1
食塩		0.5
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 こまつなを切り、下ゆでする。
- 3 だいこん・さといもを切る。
- 4 なるとを切る。
- 5 しらたまを別容器にあける。
- 6 しらたまをかためにゆで、水にさらす。
- 7 だし汁に鶏肉を入れ、アクをとり、さといも・だいこんを入れる。
- 8 火が通ったらなるとを入れ調味し、しらたまを入れる。
- 9 こまつなを入れる。



給食室の様子



にんじん・だいこんの皮をむきます



なると



なますを作ります



さけそぼろを作ります

にんじんを下ゆでします



白玉どう煮を作ります



横浜市立釜利谷小学校の給食

2019年



ごはん 牛乳 魚のあんかけ 即席漬 さつまい汁



さつまい汁

材料名	切り方	1人分(g)
鶏肉		10
油揚げ	短冊	5
さつまいも	7mmいちょう	20
だいこん	5mmいちょう	10
にんじん	5mmいちょう	10
ごぼう	ささがき	8
ねぎ	小口	7
こんにゃく	短冊	10
淡色辛みそ		6
赤色辛みそ		2
削り節・水		110

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 だしをとる。
- 2 油揚げを油抜きし、切る。
- 3 こんにゃくを切り、下ゆでする。
- 4 ねぎ・にんじん・だいこん・さつまいも・ごぼうを切り、さつまいも・ごぼうは水につける。
- 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・ごぼう・だいこん・こんにゃく・さつまいもを入れる。
- 7 煮えたら油揚げを入れ、みそ・ねぎを入れる。



横浜市立釜利谷小学校の給食



2018

●献立名●

はいがごはん 牛乳 豚角煮丼の具 ぶどう豆 みそ汁

給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
豚肉(角)		40
うずら卵(缶)		18
ねぎ	みじん	10
こまつな	2cm	9
しめじ	ほぐす	8
にんにく	みじん	0.1
米油		0.7
しょうゆ		5.3
砂糖		2
みりん		1
酒		2
黒こしょう		0.02
でんぷん		0.2
水		3

豚角煮丼の具の作り方

- 1 うずら卵(缶)をザルにあける。
- 2 こまつなを切り、ゆでる。
- 3 しめじをほぐし、ねぎ・にんにくを切る。
- 4 釜に油を入れ、弱火でねぎ・にんにくを炒め、豚肉を炒める。
- 5 調味料・水を入れて煮る。
- 6 しめじを入れる。
- 7 うずら卵を入れて煮含める。
- 8 水溶きでんぷん・こまつなを入れる。



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11日（金）

横浜市立釜利谷小学校の給食

Hブロック



【献立名】

- ・はいがパン
- ・牛乳
- ・チリコンカーン
- ・かぶとブロッコリーの
サラダ



給食の作り方です。参考にしてみてくださいね。

かぶとブロッコリーのサラダの作り方

材料	切り方	一人分 g	作り方
ブロッコリー	小房	20	1 かぶを切り、加熱処理する。 2 ブロッコリーを小房に分け、ゆでる。 3 ドレッシングソースを作る。 4 配食直前に野菜の水をきり、 ドレッシングであえる。
かぶ	8mmいちょう	10	
米油		3	
砂糖		0.3	
酢		1.5	
塩		0.2	
こしょう		0.02	
からし		0.03	