

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

11月



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いちょう	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。



肉に骨などが
入っていないか、
検品しています



じゃがいもの芽を
取り除きます



チキンカレーを作ります



カレールーを
作ります



にんじん、だいこん
を下ゆでします



別鍋でアレルギー
除去食を作ります



ごま酢あえを
作ります

タウンニュースに
金沢小学校の給食
の様子が掲載
されました



金沢小学校

の給食

November
11月

麦ごはん 牛乳
さわらのあんかけ
きんぴら
みそ汁



さわらのあんかけ		
材料	切り方	1人分g
さわら		50
でんぷん		2
米粉		1
揚げ油（米油）		
◆しょうゆ		2.8
◆砂糖		2
◆みりん		1
◆でんぷん		0.3
◆水		10

作り方	※給食室での作り方を紹介しています。
1 たれを作る。	
2 さわらにてんぷん・米粉をまぶし、油の温度160℃～170℃で揚げる。	
3 さわらが熱いうちにたれをからめる。	

煮干しでだしを
とります



さわらのあんかけを
作ります



きんぴらを
作ります



みそ汁を作ります



みそをだしで
溶いておきます



横浜市立金沢小学校の給食



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



もやし、こまつな
をゆでます



ビビンバ（肉）
を作ります



ビビンバ（野菜）を
作ります



はるさめスープ
を作ります

はいがごはん りゅうにゅう

ビビンバ（肉） ビビンバ（野菜）

はるさめスープ

●ビビンバ（肉）		塩	0.2
豚肉	45	ごま油	0.4
ねぎ	15		
しょうが	0.5	●はるさめスープ	
にんにく	0.2	木綿豆腐	20
米油	0.5	ねぎ	10
しょうゆ	2.2	にんじん	5
砂糖	1.2	にら	5
酒	1	はるさめ	3
コチジャン	1.1	しょうゆ	1
		酒	0.3
		塩	0.7
●ビビンバ（野菜）			
もやし	50	こしょう	0.02
こまつな	9	ごま油	0.3
にんじん	3	豚ガラスープ	15
にんにく	0.2	水	100
しょうゆ	2.2		
ごま（白）	2		

※給食室での作り方を紹介しています。

ビビンバ

<肉>（肉と野菜は別配食する）

- 1 ねぎ・にんにく・しょうがを切る。
- 2 調味料を合わせておく。
- 3 釜に油を入れ、弱火でしょうが・にんにく・ねぎを炒め、豚肉を炒める。
- 4 合わせ調味料を入れ、煮汁がある程度なくなるまで30～40分、弱火から中火でこげないように炒りつける。

<野菜>

- 1 にんにくを切る。
- 2 にんにく・しょうゆを煮立たせる。
- 3 ごまを炒って切りごまにする。
- 4 こまつなを切り、ゆでる。
- 5 もやしをゆでる。
- 6 にんじんを切り、加熱処理する。
- 7 配食直前に野菜の水をきり、塩をふり、調味料・ごま・ごま油を入れあえる。

はるさめスープ

- 1 豆腐を切り、流水に通す。
- 2 豚ガラスープを別容器にあける。
- 3 にら・ねぎ・にんじんを切る。
- 4 はるさめをもどし、切る。
- 5 水・豚ガラスープを入れ煮立てにんじんを煮る。
- 6 煮えたら調味する。
- 7 豆腐・はるさめを入れる。
- 8 にら・ねぎを入れ、ごま油を入れる。

横浜市立金沢小学校の給食

献立名

学校独自の献立です

麦ごはん
牛乳
さけのちゃんちゃん焼き
けんちん汁
焼きのり

さけのちゃんちゃん焼きの作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
さけ(切身)		70
キャベツ	短冊	15
たまねぎ	うす	8
にんじん	せん	5
しめじ	ほぐす	5
しょうが	みじん	0.8
米油		0.5
淡色辛みそ		2.1
赤色辛みそ		4.2
しょうゆ		1.4
みりん		1.4
砂糖		1.4
バター		1

- 1 さけを天板に並べて焼く。
- 2 キャベツ・たまねぎ・にんじん・しょうがを切る。
- 3 しめじはほぐす。
- 4 釜に油を入れ、弱火でしょうがを炒め、たまねぎ・にんじん・キャベツ・しめじを入れる。
- 5 調味料を入れる。
- 6 バットにさけを並べる。

さけのちゃんちゃん焼き
を作ります

給食室をのぞいてみよう

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

昆布でだしを
とります

けんちん汁を
作ります



横浜市立金沢小学校の給食



2021年



献立名

麦ごはん 牛乳 かつおのごまみそあえ けんちん汁



きょうしつ 給食室をのぞいてみよう



昆布でだしをとります



凍り豆腐・かつおに
でんぶまぶして揚げます



こまつなを下ゆでします



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 だしをとる。
- 2 豆腐を切り、流水に通す。
- 3 こんにゃくを切り、下ゆでする。
- 4 こまつなを切り、下ゆでする。
- 5 ねぎ・にんじん・だいこん・さといも・
ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
- 6 ごま油を熱し、ごぼう・こんにゃく・
にんじん・だいこんを炒める。
- 7 だし汁を入れ、さといもを入れる。
- 8 煮えたら調味し、豆腐・ねぎを
入れる。
- 9 こまつなを入れる。

けんちん汁を
作ります



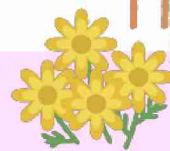
かつおのごまみそあえを
作ります



横浜市立金沢小学校の給食

2020年

11月



献立名

黒パン 牛乳 マカロニのクリーム煮 ごぼうソテー りんご



マカロニのクリーム煮

材料名	切り方	1人分(g)
マカロニ		20
鶏肉		20
たまねぎ	うす	50
にんじん	4mm ちょう	15
ほうれんそう	2cm	9
米油		0.7
◆小麦粉		2
◆バター		2
牛乳		25
豆乳		25
脱脂粉乳		4
粉チーズ		1
塩		0.8
こしょう		0.02
水		25

給食室の様子



りんごを1/8に
切ります



たまねぎ・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



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 ほうれんそうを切り、ゆでる。
- 2 にんじん・たまねぎを切る。
- 3 マカロニをかためにゆでる。
- 4 ホワイトルーを作る。
- 5 油を熱し、鶏肉・たまねぎ・にんじんを炒め、水を入れて煮る。
- 6 煮えたら調味する。
- 7 ルーを入れ、牛乳と溶いた脱脂粉乳・豆乳を入れる。
- 8 マカロニ・粉チーズを入れる。
- 9 ほうれんそうを入れる。



ほうれんそうをゆでて
流水で冷まします



マカロニのクリーム煮
を作ります



ごぼうソテー
を作ります

横浜市立金沢小学校の給食

2019年



ごはん 牛乳 白身魚の野菜あんかけ スーラータン



給食室の様子



白身魚の野菜あんかけ

材料名	切り方	1人分(g)
たら(角)		65
でんぷん		4
揚げ油(米油)		
たまねぎ	8mm角	15
にんじん	8mm角	5
ピーマン	8mm角	3
赤ピーマン	8mm角	3
しょうが	みじん	0.2
にんにく	みじん	0.1
米油		0.5
砂糖		1
しょうゆ		0.5
塩		0.5
でんぷん		0.5
水		20

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 ピーマンを切り、ゆでる。
- 2 たまねぎ・にんじん・赤ピーマン・しょうが・にんにくを切る。
- 3 たらにでんぷんをまぶし、油の温度160～170℃で揚げる。
- 4 釜に油を入れ、弱火でにんにく・しょうがを炒め、にんじん・たまねぎ・赤ピーマンを入れてよく炒める。
- 5 水・調味料を入れ、水溶きでんぷんでとろみをつけ、たら・ピーマンを入れる。

横浜市立金沢小学校の給食



●献立名●

チーズパン 牛乳 スパゲティミートソース キャベツサラダ メロン



給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
スパゲティ		35
豚肉(ひき)		15
乾燥大豆(粒状)		3
たまねぎ	みじん	60
トマト(缶)		30
にんじん	みじん	20
エリンギ	粗いみじん	5
セロリ	みじん	1.5
にんにく	みじん	0.2
米油		0.7
◆トマトケチャップ		7
◆中濃ソース		3
ワイン(赤)		1
塩		0.8
こしょう		0.02

スパゲティミートソースの作り方

- 1 トマト(缶)を汁ごと別容器に
あける。
- 2 乾燥大豆をもどす。
- 3 トマトケチャップ・中濃ソースを
別煮する。
- 4 たまねぎ・にんじん・エリンギ・セロリ・
にんにくを切る。
- 5 釜に油を入れ、弱火でにんにく・
セロリを炒め、ひき肉・たまねぎ・
にんじんを入れてよく炒め、乾燥大豆・
エリンギ・カットトマトを入れ、
調味料を入れてよく煮込む。
- 6 スパゲティをかためにゆでる。
- 7 ソースにスパゲティを入れる。

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。



7月19日（火）

横浜市立金沢小学校の給食 Hブロック



【献立名】

- ・麦ごはん
- ・牛乳
- ・あなごの天ぷら
- ・ごま酢あえ
- ・みそ汁

あなごの天ぷらの作り方

給食の作り方です。参考にしてみてくださいね。

材 料	切り方	一人分 g	作り方
あなご		35	1 小麦粉を溶いて衣を作る。 2 あなごに衣をつけ、油で上げる。 3 天つゆを作り、バットに並べたあなごにかける。
小麦粉		7.5	
食塩		0.1	
水		8.4	
米白絞油		5	
しょうゆ		3	
砂糖		1	
みりん		0.3	
酒		0.5	
でんぷん		0.5	
水		12	