



横浜市立川井小学校の給食

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
水		10

（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 油揚げを油抜きし、切る。
- 3 にんじんを切る。
- 4 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 5 ごまを切る。
- 6 油を熱し、ひじき・にんじんを炒め、調味料・水・凍り豆腐・油揚げを入れ、煮含める。（汁が少し残る程度）
- 7 ごまを入れる。



野菜は流水で
3回洗います



きびなごフライを
揚げます



凍り豆腐を
もどします

みそ汁を作ります



ひじきごはんの具を
作ります



ごはん 牛乳 親子煮 からしじょうゆあえ だいずとじゃこの炒り煮



親子煮

材料名	切り方	1人分 g
鶏卵		35
鶏肉		20
凍り豆腐		3
じゃがいも	1cm ちょう	35
たまねぎ	うす	50
にんじん	3mm ちょう	12
糸みつば	2cm	3
米油		0.7
しょうゆ		4
砂糖		1.6
みりん		1
食塩		0.3
削り節・水		10

（給食室での作り方を紹介します）

- 1 だしをとる。
- 2 糸みつば・にんじん・たまねぎ・じゃがいもを切る。
- 3 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 4 鶏卵を割る。
- 5 油を熱し、鶏肉・にんじんを炒める。
- 6 じゃがいもを炒める。
- 7 だし汁・調味料を入れ、たまねぎ・凍り豆腐を入れて煮る。
- 8 鶏卵をといて流し入れ、静かにへらをいれる。
- 9 糸みつばを入れる。



野菜は流水で
3回洗います



じゃがいもの皮を
機械でおきます



こまつな、
もやしを
ゆでます



卵を1個ずつ確認
しながら割ります



親子煮を作ります



だいずとじゃこの
炒り煮を作ります



からしじょうゆ
あえを作ります



川井小学校

4月 April の給食

麦ごはん
牛乳
ひじきごはんの具
メヒカリフライ
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		1.5
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、調味料・だし汁・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。



油揚げを熱湯に通し
油抜きします



削り節でだしを
とります



こまつなを下ゆでします



メヒカリフライ
を揚げます



みそ汁を作ります



みそを溶いて
おきます



ひじきごはんの具
を作ります



横浜市立川井小学校の給食


4月


ロールパン りゅうにゅう

かわりごもくまめ

くきわかめスープ ばんかん

●変わり五目豆		●茎わかめスープ	
だいず	16	もやし	20
豚肉	15	にんじん	10
凍り豆腐	3	ねぎ	10
じゃがいも	45	茎わかめ	5
揚げ油（米油）		しょうゆ	1
にんじん	10	酒	1
ピーマン	5	塩	0.6
こんにゃく	15	こしょう	0.01
米油	0.5	ごま油	0.3
しょうゆ	5	チキンブイヨン	20
砂糖	2	水	95
みりん	1	●晩柑	
水	25		1/6個

※給食室での作り方を紹介しています。

変わり五目豆

- 1 だいずをやわらかくゆでる。
- 2 こんにゃくを切り、下ゆでする。
- 3 ピーマンを切り、ゆでる。
- 4 にんじんを切る。
- 5 じゃがいもを切り、油の温度160℃で揚げる。
- 6 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 7 油を熱し、豚肉を炒め、にんじん・こんにゃくを入れて炒める。
- 8 調味料・水を入れ、にんじんが煮えたら、凍り豆腐・だいずを入れて煮る。
- 9 材料に味がしみたら、じゃがいもを入れる。
- 10 ピーマンを入れる。

茎わかめスープ

- 1 チキンブイオンを別容器にあける。
- 2 ねぎ・にんじんを切る。
- 3 くきわかめを洗い、切る。
- 4 水・チキンブイオン・にんじんを入れ煮る。
- 5 もやしを入れ、煮えたら調味する。
- 6 くきわかめ・ねぎを入れる。
- 7 ごま油を入れる。


 茎わかめスープ
を作ります


 給食室をのぞいてみよう

晩柑を1/6に切ります


 じゃがいもの芽を
取り除きます


 だいずをゆでます


 じゃがいもを揚げます


 変わり五目豆を作ります

横浜市立川井小学校の給食



チリコンカーンの作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
豚肉 (ひき)		25
だいず		17
たまねぎ	1 c m角	50
カットトマト (缶)		30
にんじん	1 c m角	15
にんにく	みじん	0.3
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		1.1
ワイン(赤)		0.5
塩		0.6
こしょう		0.02
チリパウダー		0.2
水		12

- 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 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。



給食室をのぞいてみよう



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



だいずをゆでます



キャベツを下ゆでします



野菜ソテーを作ります



マカロニをゆでます



チリコンカーンを作ります



横浜市立川井小学校の給食



2021年



献立名

ロールパン 牛乳 変わり五目豆 わかめスープ ラフランスゼリー



変わり五目豆

材料名	切り方	1人分(g)
だいず		17
豚肉		15
凍り豆腐		3
じゃがいも	1. 5 c m角	45
揚げ油(米油)		
にんじん	1 c m角	15
ピーマン	1 c m角	5
こんにやく	1 c m角	20
米油		0.5
しょうゆ		6
砂糖		2
みりん		1
水		25

給食室をのぞいてみよう



だいずをゆでます

じゃがいもの皮を機械でむきます



肉に骨などが入っていないか検品しています

変わり五目豆を作ります



削り節でだしをとります



じゃがいもを揚げます



わかめスープを作ります



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 だいずをやわらかくゆでる。
- 2 こんにやくを切り、下ゆでする。
- 3 にんじん・ピーマンを切り、ピーマンはゆでる。
- 4 じゃがいもを切り、油の温度160℃で揚げる。
- 5 凍り豆腐をもどし、軽くしぼる。
- 6 油を熱し、豚肉を炒め、にんじん・こんにやくを入れて炒め、調味料・水を入れ、にんじんが煮えたら凍り豆腐・だいずを入れて煮る。
- 7 材料に味がしみたら、じゃがいもを入れる。
- 8 ピーマンを入れる。

横浜市立川井小学校の給食

2020年

11月



献立名 はいがごはん 牛乳 ビビンバ（肉・野菜） AZUMA風だいこんスープ



AZUMA風だいこんスープは、平成30年度はま菜ちゃん料理コンクール入賞作品です



AZUMA風だいこんスープ		
材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		15
しょうゆ		0.5
じゃがいも	7mmいちょう	20
だいこん	7mmいちょう	20
キャベツ	短冊	10
ねぎ	小口	7
にんにく	みじん	0.2
ごま（白）		1
ごま油		0.3
しょうゆ		1
酒		1
塩		0.8
こしょう		0.02
チキンブイヨン		10
水		110

給食室の様子



野菜を流水で
3回洗います



調味料を
量っておきます



野菜を切ります



ビビンバの牛肉
を炒めます



AZUMA風だいこん
スープを作ります

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 チキンブイオンを別容器にあける。
- 2 キャベツ・ねぎ・だいこん・にんにく・じゃがいもを切る。
- 3 釜にごま油を熱し、にんにくを弱火で炒める。
- 4 豚肉を炒め、しょうゆをふり入れる。
- 5 水・チキンブイオンを入れ、だいこんを入れて煮る。
- 6 じゃがいも・キャベツを入れて煮る。
- 7 材料が煮えたら調味し、ねぎ・ごまを入れる。

横浜市立川井小学校の給食

2019年



ごはん 牛乳 白身魚の野菜あんかけ スーラータン



スーラータン

材料名	切り方	1人分(g)
鶏卵		20
豚肉		5
もやし		30
たまねぎ	うす	20
にんじん	せん	10
はるさめ	3cm	1
しょうゆ		3
酢		2
塩		0.6
こしょう		0.02
ラー油		0.05
でんぷん		0.8
チキンブイヨン		20
水		90

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 チキンブイヨンを別容器にあける。
- 2 にんじん・たまねぎを切る。
- 3 はるさめをもどし、切る。
- 4 鶏卵を割る。
- 5 水・チキンブイヨン・豚肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- 6 にんじん・たまねぎ・もやしを入れる。
- 7 野菜が煮えたら調味し、水溶きでんぷんを入れる。
- 8 鶏卵をといて流し入れる。
- 9 はるさめを入れ、酢・ラー油を入れる。



横浜市立川井小学校の給食

5月

●献立名●

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



給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
だいず		6
ちりめんじゃこ		3
ごま(白)		2
米油		0.2
しょうゆ		0.8
砂糖		0.7
酒		1
水		0.8

だいずとじゃこの炒り煮の作り方

- 1 だいずをやわらかくゆでる。
- 2 ちりめんじゃこを熱湯に通し、弱火でから炒りする。
- 3 油を熱し、だいずを炒め、調味料・水を入れる。
- 4 調味料が煮つまったら、ちりめんじゃこを入れ、混ぜ合わせる。
- 5 ごまを入れる。
(やわらかめに仕上げる)

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。



11月7日（月）

横浜市立川井小学校の給食

D ブロック



【献立名】

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・酢豚
- ・わかめスープ

酢豚の作り方

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	厚切り	40	1 ピーマンを切り、ゆでる。
でんぷん		4	2 にんじんを切り、下ゆでする。
揚げ油			3 たまねぎ・にんにく・しょうがを切る。
じゃがいも	2 cm 角	30	4じゃがいもを切り、油の温度160℃で揚げる。
揚げ油			5 豚肉にでんぷんをまぶし、油の温度160～170℃で揚げる。
たまねぎ	1. 5 cm 角	30	6 釜に油を入れ、弱火でにんにく・しょうがを炒め、たまねぎを炒め、水を入れて調味し、にんじん・水溶きでんぷんを入れる。
にんじん	小さめ乱	15	7 煮立ったら、揚げた豚肉・じゃがいもを入れる。
ピーマン	1 cm 角	8	8 ピーマンを入れる。
しょうが	みじん	1	
にんにく	みじん	0.1	
米油		0.7	
トマトケチャップ		2	
しょうゆ		6	
砂糖		2.5	
酢		2	
酒		1	
でんぷん		1	
水		12	