

黒パン 牛乳 米粉シチュー ひじきサラダ



ひじきサラダ		
材料名	切り方	1人分 g
キャベツ	せん	30
スイートコーン(ホール)		5
ひじき		2
しょうゆ		1
炒りごま(白)		2
◆米サラダ油		3
◆ごま油		0.5
◆しょうゆ		2.2
◆砂糖		0.65
◆穀物酢		2.5
◆からし		0.04

(給食室での作り方を紹介します)

- 1 ひじきをもどしゆでて、水をきり下味をつける。
- 2 ごまを炒って切りごまにする。
- 3 キャベツを切り、加熱処理する。
- 4 スイートコーン(ホール)をザルにあける。
- 5 配食直前にキャベツ・ひじきの水をきり、コーン・ごまを入れあえる。
- 6 ドレッシングソース(◆)を作り、クラスごとに配食する。



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



じゃがいもの芽を取り除きます



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



大きなミキサーでドレッシングを作ります



ひじきサラダを作ります



キャベツを加熱処理します

※加熱処理とは・・湯の温度85℃以上で30秒以上ゆでること



別鍋でアレルギー除去食を作ります

川上小学校

の給食

5月

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	切り方	1人分 g
鶏肉		25
じゃがいも	1. 5 c m角	45
たまねぎ	1. 5 c m角	55
にんじん	7 m mいちよう	15
トマト缶（カット）		10
しょうが	みじん	0.2
にんにく	みじん	0.1
米白絞油		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		0.7
水		65

- 作り方 ※給食室での作り方を紹介しています。
- 1 トマト缶（カット）を開缶する。
 - 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。



野菜は流水で3回洗います



キャベツ、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



甘酢あえを作ります

チキンカレーを作ります



横浜市立川上小学校の給食



ごはん りゅうにゅう
にくじゃが きゅうりのばいにくあえ
だいずとじゃこのいりに

●肉じゃが		しょうゆ	0.3
牛肉	30	みりん	0.3
じゃがいも	65	塩	0.05
たまねぎ	50		
にんじん	20	●だいずと	
つきこんにゃく	30	じゃこの炒り煮	
米油	0.7	だいず（水煮）	13
しょうゆ	5	ちりめんじゃこ	3
砂糖	2	ごま（白）	2
みりん	0.5	米油	0.2
塩	0.1	しょうゆ	0.7
水	5	砂糖	0.6
		酒	1
		水	0.8
●きゅうりの梅肉あえ			
きゅうり	50		
梅干し（ペースト）	1.5		

※給食室での作り方を紹介しています。

肉じゃが

- 1 つきこんにゃくを切り、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・牛肉を炒め、にんじん・じゃがいも・つきこんにゃく・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。

きゅうりの梅肉あえ

- 1 しょうゆ・みりんをひと煮立ちさせる。
- 2 きゅうりを切り、加熱処理する。
- 3 梅干し（ペースト）を調味料でのばす。
- 4 配食直前にきゅうりの水をきり、塩をふり、調味料であえる。

だいずとじゃこの炒り煮

- 1 だいずを別容器にあげる。
- 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 調味料が煮ついたら、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）

クラスごとに
牛乳を詰め替え
ます



給食室をのぞいてみよう

にんじんの皮をむきます



野菜は流水で
3回洗います



きゅうりの梅肉あえ
を作ります



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



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





横浜市立川上小学校の給食



塩ちゃんこ汁の作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
木綿豆腐	2 c m角	25
鶏肉		15
だいこん	7 mmいちょう	10
にんじん	5 mmいちょう	10
ねぎ	ななめ	10
しめじ	ほぐす	5
塩		0.9
削り節・だし昆布・水		120

- 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・にんじんを入れ、煮る。
- 5 煮えたらしめじ・豆腐を入れ、調味する。
- 6 ねぎを入れる。

給食室をのぞいてみよう



だいこんの皮をむきます



機械や包丁を使い、材料を切ります



こまつなをゆでます



塩ちゃんこ汁を作ります



豚肉のごままぶしを作ります



横浜市立川上小学校の給食



2021年



献立名

ごはん 牛乳 さばのみそ煮 ごまじょうゆあえ すまし汁



すまし汁		
材料名	切り方	1人分(g)
うずら卵(缶)		18
ねぎ	小口	10
こまつな	2 c m	9
えのきたけ	2 c m	5
しょうゆ		0.5
塩		0.8
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 うずら卵缶をザルにあける。
- 3 こまつなを切り、下ゆでする。
- 4 えのきたけ・ねぎを切る。
- 5 だし汁に、えのきたけを入れる。
- 6 うずら卵を入れ、煮えたら調味する。
- 7 ねぎを入れる。
- 8 こまつなを入れる。

給食室をのぞいてみよう



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



昆布・削り節で
だしをとります



ごまじょうゆあえを
クラスごとの食缶に
秤で量って配食します



さばのみそ煮を
作ります



キャベツを
下ゆでします



すまし汁を作ります

横浜市立川上小学校の給食

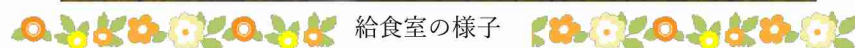
2021年



献立名 丸パン 牛乳 イタリアンペースト ノードルスープ りんごゼリー



ノードルスープ		
材料名	切り方	1人分(g)
フェットチーネ	二つ折	10
じゃがいも	拍子木	30
たまねぎ	うす	30
にんじん	せん	15
パセリ	みじん	0.5
米油		0.7
しょうゆ		1
塩		0.8
黒こしょう		0.02
チキンブイヨン		20
水		95



給食室の様子



たまねぎの皮
をむきます



調味料を
量っておきます

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 チキンブイオンを別容器にあける。
- 2 パセリ・にんじん・たまねぎ・じゃがいもを切る。
- 3 フェットチーネを折り、かためにゆでる。
- 4 油を熱し、たまねぎ・にんじんを炒める。
- 5 水・チキンブイオンを加え、じゃがいもを入れる。
- 6 材料が煮えたら、調味料を入れる。
- 7 フェットチーネ・パセリを入れる。



イタリアンペースト
を作ります



ノードルスープの
たまねぎを炒めます

フェットチーネ
をゆでます



横浜市立川上小学校の給食



ごはん 牛乳 さばのみそ煮 けんちん汁 みかん



給食室の様子



けんちん汁

材料名	切り方	1人分(g)
木綿豆腐	1 cm角	20
さといも	8mmいちょう	10
だいこん	5mmいちょう	20
ごぼう	ささがき	10
ねぎ	小口	10
こまつな	2 cm	9
にんじん	5mmいちょう	8
こんにゃく	短冊	8
ごま油		0.5
しょうゆ		4
塩		0.5
だし昆布・水		110

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。

横浜市立川上小学校の給食



●献立名●

麦ごはん 牛乳 豆じゃが からししょうゆあえ ふりかけ



給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		15
だいず		16
凍り豆腐		3
じゃがいも	2cm角	50
にんじん	1.5cm角	15
こんにゃく	1.5cm角	15
米油		0.7
しょうゆ		6.3
砂糖		1.5
みりん		1
水		25

豆じゃがの作り方

- 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 にんじん・じゃがいもを切る。
- 4 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 5 油を熱し、豚肉を炒め、にんじん・じゃがいも・こんにゃくを炒める。
- 6 調味料・水を入れ、凍り豆腐を入れ、弱火で煮込む。
- 7 だいずを入れ、煮含める。



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 16日 (金)

横浜市立川上小学校の給食 E ブロック



【献立名】

- ・麦ごはん
- ・和風カレー
- ・ごま酢あえ
- ・プルーン
はっこう乳

和風カレーの作り方

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	こま	30	1 だしをとる。
じゃがいも	1.5cm角	40	2 だいこん・にんじん・たまねぎ・しょうが じゃがいもを切る。
たまねぎ	2cm角	40	3 カレールーを作る。
だいこん	8mmいちよう	30	4 釜に油を入れ、弱火でしょうがを炒め たまねぎを入れてよく炒める。
にんじん	5mmいちよう	10	豚肉と1/3量のカレー粉 少量の塩を 入れて炒める。
ごぼう	ささがき	8	5 にんじん・ごぼう・だいこん・じゃがいもを 入れ、さらに 炒め、だしを入れて煮込む。
しょうが	みじん	0.3	6 材料が煮えたら調味料・ルーを入れ、弱火で 煮込む。
米油		0.7	
小麦粉		7	
マーガリン		6	
カレー粉		1	
しょうゆ		2.5	
塩		0.9	
削り節		0.5	
水		70	