

ごはん 牛乳 サンマー丼の具 にらたまスープ



サンマー丼の具

材料名	切り方	1人分 g
豚肉（細）		30
もやし		35
たまねぎ	うす	25
にんじん	せん	10
こまつな	2 c m	6
米油		0.7
しょうゆ		3
砂糖		0.2
食塩		0.2
こしょう		0.02
ごま油		0.3
でんぶん		2
チキンブイヨン		3
水		5

（給食室での作り方を紹介します）

- 1 チキンブイオンを別容器にあける。
- 2 こまつなを切り、ゆでる。
- 3 たまねぎ・にんじんを切る。
- 4 油を熱し、豚肉を炒め、にんじん・たまねぎ・もやしの順に炒める。
- 5 水・チキンブイオン・調味料を入れる。
- 6 水溶きでんぶんを入れる。
- 7 ごま油・こまつなを入れる。

にらたまスープを作ります



野菜は流水で3回洗います



豆腐を別容器に移し替えて、調理室内に運びます



サンマー丼の具を作ります



卵を割り、溶きます



子安小学校

の給食



はいがパン
牛乳
チリコンカーン
キャベツサラダ
すいか

チリコンカーン		
材料	切り方	1人分 g
だいず（水煮）		37
豚肉		20
たまねぎ	1 c m 角	40
カットトマト（缶）		30
にんじん	1 c m 角	15
にんにく	みじん	0.2
マカロニ（シェル）		7
米油		0.7
小麦粉		2
トマトケチャップ		4
中濃ソース		2
しょうゆ		1
ワイン（赤）		0.8
食塩		0.6
こしょう		0.02
チリパウダー		0.3
水		12



作り方	※給食室での作り方を紹介しています。
1	カットトマト缶を汁ごと別容器にあける。
2	だいずを別容器にあける。
3	たまねぎ・にんじん・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	煮えたらカットトマトを入れ、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。



すいかを1/32に切ります



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



調味料を量っておきます



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



スパゲティをゆでます



キャベツサラダを作ります



チリコンカーンを作ります



小麦粉をから炒りします



横浜市立子安小学校の給食



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、水を加えて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）

肉じゃがを作ります



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



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



きゅうりの梅肉あえを作ります





横浜市立子安小学校の給食



バーベキューソース炒めの作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
牛肉		30
たまねぎ	うす	35
にんじん	せん	10
ピーマン	せん	8
にんにく	みじん	0.5
米油		0.7
トマトケチャップ		4
ウスターソース		2.5
しょうゆ		1.5
砂糖		0.4
塩		0.1
こしょう		0.02

- 1 ピーマンを切り、ゆでる。
- 2 にんじん・たまねぎ・にんにくを切る。
- 3 釜に油を入れ、弱火でにんにくを炒める。
- 4 牛肉を炒め、塩をふる。
- 5 たまねぎ・にんじんを入れ炒め、調味料を入れて、さらによく炒める。
- 6 ピーマンを入れる。



給食室をのぞいてみよう



野菜は流水で
3回洗います

給食室には
回転釜が8つあります



機械や包丁を使い、
野菜を切ります



クリームスープを作ります



とうもろこし
をゆでます



バーベキューソース炒め
を作ります



横浜市立子安小学校の給食



2021年



献立名

麦ごはん 牛乳 タッカルビ わかめスープ



タッカルビ		
材料名	切り方	1人分(g)
鶏肉		30
じゃがいも	1cm ちょう	50
キャベツ	短冊	35
たまねぎ	うす	30
しょうが	みじん	0.5
にんにく	みじん	0.2
米油		0.7
しょうゆ		4
砂糖		1.2
みりん		2
塩		0.15
ごま油		0.3
コチジャン		1.5
でんぷん		1.2
チキンブイヨン		1
水		1.5

きょうしつ
給食室をのぞいてみよう



たまねぎの皮をむきます



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



わかめスープを作ります



キャベツを下ゆでします



タッカルビを作ります



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 チキンブイヨンを別容器にあける。
- 2 じゃがいも・たまねぎ・しょうが・にんにくを切る。
- 3 キャベツを切り、下ゆでする。
- 4 釜に油を入れ、弱火でにんにく・しょうがを炒める。
- 5 鶏肉・たまねぎを炒め、じゃがいもを入れて炒める。
- 6 チキンブイヨンを入れる。
- 7 材料が煮えたら、調味する。
- 8 キャベツを入れる。
- 9 水溶きでんぷんでとろみをつけ、ごま油を入れる。

横浜市立子安小学校の給食



献立名 麦ごはん 牛乳 ふくめ煮 おひたし ふりかけ



ふくめ煮

材料名	切り方	1人分(g)
うずら卵缶		20
鶏肉		15
◆いか（短冊）		15
◆酒		1.5
凍り豆腐		5
さといも	乱	40
にんじん	1 c m ちょう	20
こんにゃく	1.5 c m 角	25
しょうゆ		5
砂糖		2
みりん		2
酒		1
塩		0.3
削り節・水		30

給食室の様子



ひじきをゆでます



野菜は流水で
3回洗います



こんにゃくを
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 うずら卵缶をザルにあける。
- 3 こんにゃくを切り、下ゆでする。
- 4 にんじん・さといもを切り、
さといもは下ゆでする。
- 5 いかを解凍し、酒につける。
- 6 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 7 だし汁を煮立て、鶏肉・こんにゃく・
にんじんを入れ、調味し、煮る。
- 8 さといも・いか・凍り豆腐を入れる。
- 9 うずら卵を入れて煮含める。



機械や包丁を使い、
野菜を切ります



おひたしを
作ります



ふくめ煮を作ります
出来上がりの温度を
確認します



横浜市立子安小学校の給食

2019年



ごはん 牛乳 こいわしの南蛮漬 とうがんのすまし汁 こんぶのつくだ煮



とうがんのすまし汁

材料名	切り方	1人分(g)
鶏肉		5
とうがん	1cmいちょう	35
にんじん	せん	10
ねぎ	小口	10
こまつな	2cm	9
えのきたけ	2cm	7
しょうが	汁	0.3
しょうゆ		1
酒		1
塩		0.8
削り節・水		120

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 こまつなを切り、下ゆでする。
- 3 とうがん・ねぎ・にんじん・えのきたけを切る。
- 4 しょうがをすり、汁にする。
- 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・とうがんを入れる。
- 7 煮えたら調味し、えのきたけ・ねぎを入れる。
- 8 しょうが汁を入れる。
- 9 こまつなを入れる。



横浜市立子安小学校の給食



●献立名●

ごはん 牛乳 あじのピリ辛ソース ゆで野菜 卵とトマトのスープ



材料名	切り方	1人分(g)
あじフィレ		50
でんぷん		3
揚げ油(米油)		
◆ねぎ	みじん	6
◆しょうが	みじん	0.5
◆にんにく	みじん	0.1
◆ごま油		0.2
◆しょうゆ		1.4
◆砂糖		2
◆酢		2
◆トウバンジャン		0.08
◆水		5

あじのピリ辛ソースの作り方

- 1 ネギ・しょうが・にんにくを切る。
- 2 釜に油を入れ、弱火でにんにく・しょうが・トウバンジャン・ねぎを炒め、水と調味料を入れ、たれを作る。
- 3 あじにでんぷんをまぶし、油の温度160℃～170℃で揚げる。
- 4 あじが熱いうちに、たれをかける。

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。



給食室の様子



10月19日（月）

横浜市立子安小学校の給食 Aブロック



【献立名】

- はいが食パン
- 牛乳
- チリコンカン
- ほうれんそうのソテー
- チーズ



ほうれんそうのソテーの作り

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
ほうれんそう	2cm	20	1 スイートコーンホール缶をザルにあける。 2 ほうれんそう・にんじんを切り、ほうれんそうは固めにゆでる。 3 油を熱し、にんじんを炒め、コーンを入れる。 4 火が通ったら、ほうれんそうを入れ、調味する。
スイートコーンホール缶		10	
にんじん	せん	5	
米油		0.3	
塩		0.18	
黒こしょう		0.01	