



はいがごはん 牛乳 ビビンバ（肉・野菜） トックスープ



トックスープ

材料名	切り方	1人分 g
トック		15
木綿豆腐	1 c m 角	15
ねぎ	小口	5
にんじん	せん	5
わかめ（生）	2 c m	2
しょうゆ		1
食塩		0.7
こしょう		0.02
ごま油		0.3
チキンブイヨン		10
削り節・水		110

（給食室での作り方を紹介します）

- 1 だしをとる。
- 2 豆腐を切り、流水に通す。
- 4ねぎ・にんじんを切る。
- 5 わかめを切る。
- 6 だし汁に、チキンブイヨン・にんじんを入れて煮えたら調味する。
- 7 豆腐を入れる。
- 8 ねぎ・トック・わかめを入れる。
- 9 ごま油を入れる。



牛肉が届き、重量を確認します



こまつなをゆでて流水で冷まします



フードカッターで
ごまを切ります

ビビンバ（野菜）
を作ります



ビビンバ（肉）
を作ります



トックスープ
を作ります



元石川小学校

11月Novemberの給食

ロールパン 牛乳
変わり五目豆
わかめスープ

変わり五目豆		
材料	切り方	1人分g
豚肉		20
だいず		17
凍り豆腐		3
じゃがいも	1. 5cm角	45
揚げ油（米油）		3
にんじん	1cm角	15
ピーマン	1cm角	8
こんにゃく	1cm角	10
米油		0.5
しょうゆ		5.5
砂糖		2
みりん		1
水		25



作り方	※給食室での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。

豚肉の納入時に温度を測り、骨などが入っていないか、検品します

じゃがいもを揚げます

じゃがいもの芽を取り除きます

ピーマンをゆでて流水で冷まします

機械や包丁を使い野菜を切ります

わかめスープを作ります

だいずをゆでます

変わり五目豆を作ります

横浜市立元石川小学校の給食



10月



はいがパン りゅうにゅう

チリコンカーン

わかめサラダ

●チリコンカーン	ワイン（赤）	1
牛肉（ひき）	塩	0.5
だいず	こしょう	0.02
たまねぎ	チリパウダー	0.25
トマト（缶）	水	10
にんじん	●わかめサラダ	
パセリ	キャベツ	40
にんにく	わかめ（生）	3
マカロニ（シェル）	しょうゆ	2.5
米油	砂糖	1.2
小麦粉	酢	2.5
トマトケチャップ	塩	0.1
中濃ソース	ちりめんじゃこ	2
しょうゆ	ごま油	0.2

※給食室での作り方を紹介しています。

チリコンカーン

- 1 だいずをやわらかくゆでる。
- 2 トマト缶（カット）を汁ごと別容器にあける。
- 3 パセリ・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、ひき肉を炒める。
- 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。
- 10 パセリを入れる。

わかめサラダ

- 1 甘酢を作る。
- 2 わかめを切り、加熱処理する。
- 3 キャベツを切り、加熱処理する。
- 4 配食直前にキャベツの水をきり、わかめ・甘酢を入れ、あえる。
- 5 ちりめんじゃこを熱湯に通し、ごま油で炒め、クラスごとに配食する。



給食室をのぞいてみよう

野菜は流水で
3回洗います小麦粉を
から炒りしますマカロニを
ゆでますチリコンカーン
を作りますわかめサラダを作り、
クラスごとの食缶に
秤で量って配食します別鍋でアレルギー
除去食を作ります



横浜市立元石川小学校の給食



チリコンカンの作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		25
だいず(水煮)		37
たまねぎ	1 c m角	60
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
米油		0.7
小麦粉		2
トマトケチャップ		5
中濃ソース		2
しょうゆ		1
ワイン(赤)		1
塩		0.6
こしょう		0.03
チリパウダー		0.25
水		15

- 1 だいずを別容器にあける。
- 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 小麦粉を色づくまでから炒りする。
- 5 釜に油を入れ、弱火でにんにくを炒め、豚肉を炒める。
- 6 たまねぎ・にんじんを入れ、よく炒め、水を加えて煮る。
- 7 材料が煮えたらカットトマトを入れ、調味し、だいずを入れ煮る。
- 8 小麦粉をふり入れ、弱火で煮込み、ワイン・チリパウダーを入れる。



給食室をのぞいてみよう



海藻ミックスを
もどします



水煮だいずを袋から
出し、ボールにあけます



きゅうりを加熱処理し、
流水で冷まします

小麦粉を
から炒ります



チリコンカンを作ります



※加熱処理とは・・・湯の温度85℃以上で
30秒以上ゆでること

海藻サラダ
を作ります



横浜市立元石川小学校の給食



2021年



献立名

麦ごはん 牛乳 ツナそぼろ ゴーヤチャンプルー みそ汁



ゴーヤチャンプルー		
材料名	切り方	1人分(g)
鶏卵		25
豚肉		10
もやし		20
にがうり	うす	7
にんじん	せん	7
にんにく	みじん	0.2
小町ふ		2
削り節		0.5
ごま油		0.7
しょうゆ		1
砂糖		0.35
酒		0.5
塩		0.3

きゅうしやくしつ

給食室をのぞいてみよう

しょうがの皮を
むきます



卵を1個ずつ確認
しながら割ります



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 にがうり・にんじん・にんにくを切り、
にがうりは塩もみしてから、下ゆでする。
- 2 小町ふをもどし、しぼる。
- 3 削り節をから炒りする。
- 4 鶏卵を割る。
- 5 釜にごま油を入れ、弱火でにんにくを
炒め、豚肉・にんじん・にがうり・もやし
を入れ、炒める。
- 6 火が通ったら調味する。
- 7 小町ふを入れる。
- 8 鶏卵をといて流し入れ炒め、削り節を
入れる。

みそ汁を作ります



ツナそぼろを作ります



ゴーヤチャンプルー
を作ります



横浜市立元石川小学校の給食

2020年



献立名 はいがごはん 牛乳 豚肉と野菜のしょうが炒め みそ汁 納豆



豚肉と野菜のしょうが炒め

材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		35
キャベツ	短冊	50
たまねぎ	うす	30
こまつな	2 c m	9
にんじん	せん	7
しょうが	みじん	1
米油		0.7
しょうゆ		3
みりん		1
酒		1
塩		0.1
でんぷん		1
水		1.5

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)



こまつなに泥や虫がついていないか確認し洗います



材料を切ります



調味料は計量しておきます



こまつなをゆでて、流水で冷まします



みそ汁を作ります



豚肉と野菜のしょうがいためを作ります
出来上がりの温度を確認します



横浜市立元石川小学校の給食

2019年



あげパン 牛乳 野菜のスープ煮 メロン



野菜のスープ煮

材料名	切り方	1人分(g)
豚肉(厚)		20
じゃがいも	1.5cm角	50
たまねぎ	1.5cm角	50
キャベツ	短冊	40
にんじん	7mmいちょう	20
パセリ	みじん	0.5
しょうゆ		0.5
塩		1
黒こしょう		0.02
チキンブイヨン		15
水		55

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 キャベツ・パセリ・にんじん・たまねぎ・じゃがいもを切る。
- 3 水に豚肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- 4 チキンブイヨン・たまねぎ・にんじん・じゃがいもを入れ、煮えたらキャベツ・調味料を入れ、煮込む。
- 5 パセリを入れる。



横浜市立元石川小学校の給食



2018

●献立名●

あげパン 牛乳 野菜のスープ煮 みかん



給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
コッペパン(包なし)		86
揚げ油(米油)		
きな粉		3
グラニュー糖		3
砂糖		2
塩		0.03

材料名	切り方	1人分(g)
豚肉(厚)		20
じゃがいも	2cm角	50
たまねぎ	2cm角	50
キャベツ	短冊	40
にんじん	乱	20
ブロッコリー	小房	10
パセリ	みじん	0.3
塩		1
しょうゆ		0.6
黒こしょう		0.02
チキンブイヨン		10
水		60

あげパンの作り方

- 1 パンを、油の温度180℃で揚げる。
- 2 きな粉・グラニュー糖・砂糖・塩を混ぜ、パンが熱いうちにまぶす。

野菜のスープ煮の作り方

- 1 豚肉を水煮する。
- 2 チキンブイオンを別容器にあける。
- 3 ブロッコリーを切り、ゆでる。
- 4 キャベツ・にんじん・たまねぎ・じゃがいも・パセリを切る。
- 5 水・チキンブイオン・豚肉を入れ、にんじん・たまねぎ・じゃがいもを入れ煮る。
- 6 キャベツを入れ、煮えたら調味し、パセリを入れ煮る。
- 7 ブロッコリーを入れる。



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

5月7日(木)

横浜市立元石川小学校



【献立名】

- ひじきごはん
(はいがごはん)
- 牛乳
- 煮魚
- 呉汁

