

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

材料名	切り方	1人分 g
豚肉（ひき）		20
だいず		16
たまねぎ	1cm角	45
カットトマト(缶)		30
にんじん	1cm角	15
にんにく	みじん	0.1
マカロニ（シェル）		8
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

（給食室での作り方を紹介します）

- 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げる。
- 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、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。

にんじんの皮をむきます



小麦粉をから炒りします



機械や包丁を使い野菜を切ります



すいかを1/32に切ります



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

チリコンカーンを作ります



キャベツサラダを作ります



永谷小学校

September 9月 の給食

麦ごはん 牛乳
栄養満点丼の具
メヒカリフライ
みそ汁



栄養満点丼の具		
材料	切り方	1人分 g
豚肉（ひき）		25
乾燥大豆（粒状）		2.5
にんじん	せん	10
こまつな	2 c m	9
にんにく	みじん	0.4
しょうが	みじん	0.3
しらたき	2 c m	10
ひじき		2
炒りごま（白）		2
ごま油		0.5
しょうゆ		4.5
酒		1
砂糖		1.5
チキンブイヨン		3
水		5

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	乾燥大豆をもどす。
3	チキンブイヨン（別容器）にあげる。
4	しらたきを切り、下ゆでする。
5	こまつなを切り、ゆでる。
6	にんじん・にんにく・しょうがを切る。
7	ごまを切る。
8	釜にごま油を入れ、弱火でにんにく・しょうがを炒める。
9	ひき肉を入れよく炒め、乾燥大豆・にんじん・ひじき・しらたきを炒める。
10	チキンブイヨン・水を入れ、調味する。
11	ごま・こまつなを入れる。



削り節でだしを
とります



栄養満点丼の具
を作ります



メヒカリフライ
を揚げます



みそをだしで
溶いておきます



みそ汁を作ります



横浜市立永谷小学校の給食



はいがごはん りゅうにゅう

ぶたどんのぐ

ぶどうまめ さわにわん

●豚丼の具

豚肉	45
たまねぎ	20
こまつな	9
しめじ	7
しょうが	0.3
しらたき	10
米油	0.7
しょうゆ	4.3
砂糖	1.3
みりん	1.3
酒	1.5

●沢煮碗

豚肉（細）	10
にんじん	12
ねぎ	10
ごぼう	8
みずな	7
えのきたけ	5
しょうが	0.3
しょうゆ	1.5
塩	0.6
でんぶん	0.5
削り節・だし昆布・水	120

●ぶどう豆

だいず	17
切り昆布	0.2
しょうゆ	0.8
砂糖	4
塩	0.05
水	5

※給食室での作り方を紹介しています。

豚丼の具

- 1 しらたきを切り、下ゆでする。
- 2 こまつなを切り、ゆでる。
- 3 しめじをほぐし、たまねぎ・しょうがを切る。
- 4 釜に油を入れ、弱火でしょうがを炒め、豚肉・たまねぎ・しらたきを入れよく炒める。
- 5 しめじ・調味料を入れて煮る。（汁が少し残る程度）
- 6 こまつなを入れる。

ぶどう豆

- 1 だいずをやわらかくゆでる。
- 2 切り昆布をさっと洗い、煮る。
- 3 だいずのゆで汁を捨て、分量の水を加えて煮る。途中で砂糖を2～3回に分けて入れる。
- 4 30分程火止めをする。
- 5 再び点火し、塩・しょうゆ・切り昆布を入れ、弱火で煮含める。

沢煮碗

- 1 削り節・昆布でだしをとる。
- 2 みずな・えのきたけ・ねぎ・にんじん・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
- 3 しょうがをすり、汁にする。
- 4 だし汁に豚肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- 5 ごぼう・にんじんを入れる。
- 6 えのきたけを入れ、煮えたら調味し、水溶きでんぶん・ねぎを入れる。
- 7 しょうが汁・みずなを入れる。



給食室をのぞいてみよう

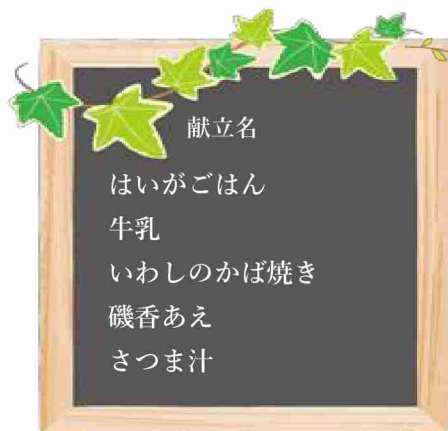
こまつなを
ゆでます調味料を
量っておきます昆布・削り節で
だしをとりますぶどう豆を
作ります豚丼の具を
作ります

沢煮碗を作ります





横浜市立永谷小学校の給食



さつま汁の作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
鶏肉		10
油揚げ	短冊	5
さつまいも	7mmいちょう	20
だいこん	5mmいちょう	10
ねぎ	小口	10
ごぼう	さがき	8
こんにゃく	短冊	10
淡色辛みそ		6
赤色辛みそ		2
削り節・水		110

- 1 だしをとる。
- 2 油揚げを油抜きし、切る。
- 3 こんにゃくを切り、下ゆでする。
- 4 ねぎ・だいこん・さつまいも・ごぼうを切り、さつまいも・ごぼうは水につける。
- 5 だし汁に鶏肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- 6 ごぼう・だいこん・こんにゃく・さつまいもを入れる。
- 7 煮えたら油揚げを入れ、みそ・ねぎを入れる。

給食室をのぞいてみよう



ごぼうの皮をむきます



削り節でだしをとります



かば焼きのたれを作ります



みそを溶いておきます



キャベツをゆでます



いわしにでんぶん・米粉をまぶして揚げます



いわしにたれをかけます



磯香あえを作ります



さつま汁を作ります

横浜市立永谷小学校の給食

2021年
10月



献立名

麦ごはん 牛乳 豆じゃが おひたし



豆じゃが		
材料名	切り方	1人分(g)
だいず(水煮)		13
豚肉		20
じゃがいも	2 c m角	65
たまねぎ	くし	55
にんじん	乱	20
しらたき	3 c m	30
米油		0.7
しょうゆ		6.3
砂糖		2
みりん		1
塩		0.2
水		10

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 だいずを別容器にあける。
- 2 しらたきを切り、下ゆでする。
- 3 にんじん・たまねぎ・じゃがいもを切る。
- 4 油を熱し、1/3量のたまねぎ・豚肉を炒め、にんじん・じゃがいも・しらたき・残りのたまねぎを入れ、炒める。
- 5 調味料を加えてさらに炒め、水・だいずを加え、煮くずれないように弱火で煮込む。

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



野菜を切ります



こまつなを下ゆでします



おひたしを作ります

豆じゃがを作ります



横浜市立永谷小学校の給食

2020年



献立名 チーズパン 牛乳 サーモンフライ こふきいも ミネストローネ



ミネストローネ		
材料名	切り方	1人分(g)
ベーコン		2
たまねぎ	1 c m角	20
カットトマト(缶)		20
キャベツ	短冊	15
にんじん	1 c m角	10
いんげん豆(手亡)		10
にんにく	みじん	0.2
オリーブ油		0.5
塩		0.7
黒こしょう		0.02
チキンブイヨン		15
水		75

給食室の様子



じゃがいもの芽を取り除きます



野菜を切ります



じゃがいもを下ゆでします



ミネストローネを作ります

回転釜に油を入れます



サーモンフライを揚げます

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 いんげん豆をかためにゆでる。
- 2 トマト缶(カット)を汁ごと別容器にあける。
- 3 チキンブイオンを別容器にあける。
- 4 キャベツ・にんじん・たまねぎ・にんにくを切る。
- 5 釜にオリーブ油を入れ、弱火でにんにく・ベーコンを炒め、たまねぎ・にんじんの順に炒める。
- 6 水・チキンブイオン・カットトマトを入煮込む。
- 7 材料が煮えたら調味し、キャベツ・いんげん豆を入れる。

横浜市立永谷小学校の給食

2019年



ごはん 牛乳 タッカルビ 茎わかめスープ グレープゼリー



タッカルビ

材料名	切り方	1人分(g)
鶏肉		30
じゃがいも	1cmいちょう	45
たまねぎ	うす	30
キャベツ	短冊	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		1.6
みりん		3
塩		0.15
ごま油		0.3
コチジャン		1.5
チキンブイヨン		1

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 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 ごま油を入れる。



横浜市立永谷小学校の給食



●献立名●

麦ごはん 牛乳 チキンライスの具 野菜スープ ミックスフルーツ



給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
鶏肉		30
ワイン(白)		0.2
たまねぎ	みじん	45
にんじん	みじん	10
米油		0.7
トマトケチャップ		15
トマトピューレー		8
ウスターソース		2
塩		0.6
こしょう		0.01
バター		0.2

チキンライスの具の作り方

- 1 たまねぎ・にんじんを切る。
- 2 油を熱し鶏肉を入れ、ワインをふり入れ炒める。
- 3 たまねぎ・にんじんを入れてよく炒め、調味料を入れて煮込む。
- 4 溶かしバターを入れる。

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8日（金）

横浜市立永谷小学校



【献立名】

- はいがごはん
- 牛乳
- 親子煮
- みそ汁
- だいずとじゃこの炒り煮

