

ごはん 牛乳 煮魚 磯香あえ 呉汁



呉汁

材料名	切り方	1人分 g
だいず		10
油揚げ	短冊	5
だいこん	5mm ちょう	10
ねぎ	小口	10
こまつな	2cm	8
にんじん	3mm ちょう	8
ごぼう	さがき	8
淡色みそ		5.5
赤色みそ		2.5
削り節・水		110

（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 だしをとる。
- 3 油揚げを油抜きし、切る。
- 4 こまつなを切り、下ゆでする。
- 5 ねぎ・にんじん・だいこん・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
- 6 だいずをミキサーですりつぶす。
- 7 だし汁にごぼう・にんじん・だいこんを入れる。
- 8 煮えたら油揚げを入れ、だいず・みそ・ねぎを入れる。
- 9 こまつなを入れる。

野菜は流水で
3回洗います



油揚げを熱湯に通し
油抜きします



さばを段ボール箱から
別容器に移し替えて、
調理室内に運びます



機械や包丁を使い
野菜を切ります



キャベツを
ゆでます



磯香あえを作ります



煮魚を作ります



呉汁を作ります



だいずを
ミキサーで
すりつぶし
ます



中川小学校

の給食

11 November

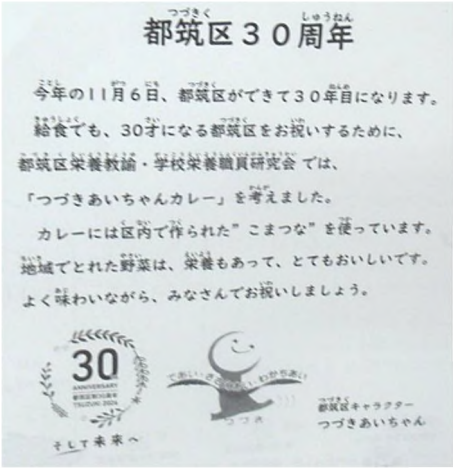
- ごはん
- つづきあいちゃんカレー
- ごま酢あえ
- プルーンはっこう乳
- 学校独自の献立です



つづきあいちゃんカレー		
材料	切り方	1人分 g
豚肉（ひき）		30
乾燥大豆（粒状）		4
じゃがいも	1cm角	40
たまねぎ	みじん	55
にんじん	みじん	20
こまつな	1cm	9
エリンギ	みじん	3
しょうが	みじん	0.2
にんにく	みじん	0.1
米油		0.7
米粉		1
カレー粉		0.7
中濃ソース		3
トマトケチャップ		3
しょうゆ		0.5
食塩		0.8
こしょう		0.02
水		25

作り方	※給食室での作り方を紹介しています。
1	乾燥大豆をもどす。
2	こまつなを切り、ゆでる。
3	たまねぎ・にんじん・にんにく・エリンギ・しょうがを切る。
4	じゃがいもを切り、下ゆでする。（蒸してもよい）
5	釜に油を入れ、弱火でしょうが・にんにくを炒め、ひき肉と1/3量の カレー粉・少量の塩を加えて炒める。
6	にんじん・たまねぎ・エリンギを入れ、さらに炒める。
7	乾燥大豆・水を入れ、煮る。
8	じゃがいも・調味料を入れる。
9	水で溶いた米粉を入れる。
10	こまつなを入れる。

ぱくぱくだよりと掲示物



じゃがいもの
芽を取り
除きます



たまねぎ・だいこん
の皮をむきます



フードカッターで
ごまを切ります



じゃがいもを
下ゆでします



機械や包丁を使い
野菜を切ります



ごま酢あえを
作ります



つづきあいちゃんカレー
を作ります



こまつなをゆでます





横浜市立中川小学校の給食



むぎごはん りゅうにゅう
あじのあんかけ ぶどうまめ
けんちん汁

●あじのあんかけ		●けんちん汁	
あじ	50	木綿豆腐	20
でんぷん	2	油揚げ	5
米粉	1	だいこん（横浜）	20
揚げ油（米油）		こまつな	9
しょうゆ	2.4	にんじん	8
砂糖	2.8	ごぼう	8
みりん	0.7	ねぎ	5
でんぷん	0.3	こんにゃく	8
水	10	ごま油	0.5
		しょうゆ	3.3
●ぶどう豆		塩	0.6
だいず	16	だし昆布・水	110
しょうゆ	0.6		
砂糖	3.8		
塩	0.1		
水	5		

※給食室での作り方を紹介しています。



給食室をのぞいてみよう

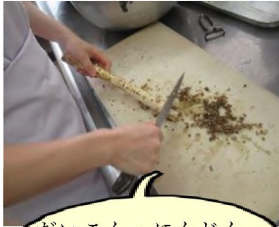
この日は横浜市内産のだいこんを
市内約1/4の学校に一齐供給しています



野菜は流水で
3回洗います



昆布でだしを
とります



だいこん・にんじん・
ごぼうの皮をむきます



あじを
揚げます



だいずをゆでます



あじのあんかけ

- 1 たれを作る。
- 2 あじにでんぷん・米粉をまぶし、
油の温度160～170℃で揚げる。
- 3 あじが熱いうちにたれをからめる。

ぶどう豆

- 1 だいずをやわらかくゆでる。
- 2 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。
- 3 30分程火止めをする。
- 4 再び点火し、塩・しょうゆを入れ弱火で煮含める。

けんちん汁

- 1 だしをとる。
- 2 豆腐を切り、流水に通す。
- 3 油揚げを油抜きし、切る。
- 4 こんにゃくを切り、下ゆでする。
- 5 こまつなを切り、下ゆでする。
- 6 ねぎ・だいこん・にんじん・ごぼうを切り、
ごぼうは水につける。
- 7 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、だし汁を入れる。
- 8 煮えたら、調味し、豆腐・油揚げ・
ねぎを入れる。
- 9 こまつなを入れる。

けんちん汁を
作ります



横浜市立中川小学校の給食



豚肉とだいこんの煮物の作り方

(給食室での作り方です)

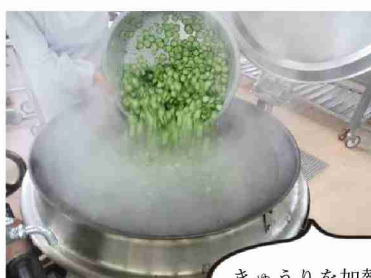
材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		25
じゃがいも	2cm角	40
だいこん	2cmいちょう	70
にんじん	1cmいちょう	15
しょうが	みじん	0.7
こんにゃく	1.5cm角	20
米油		0.7
しょうゆ		5
砂糖		1.3
みりん		1
塩		0.25
削り節・水		15

- だしをとる。
- こんにゃくを切り、下ゆでする。
- にんじん・だいこん・しょうが・じゃがいもを切り、だいこんは下ゆでする。
- 釜に油を入れ、弱火でしょうがを炒め、豚肉を入れ炒める。
- こんにゃく・にんじん・じゃがいもの順に炒め、調味する。
- だし汁を入れ、だいこんを入れて煮含める。



給食室をのぞいてみよう

にんじん・だいこんの皮をむきます



きゅうりを加熱処理します

ごまを炒ります

※加熱処理とは・・・
湯の温度85℃以上で
30秒以上ゆでること



豚肉とだいこんの煮物を作ります

ごまじょうゆあえを作ります



横浜市立中川小学校の給食



2021年



献立名

麦ごはん 牛乳 かつおのごまみそあえ けんちん汁



けんちん汁		
材料名	切り方	1人分(g)
木綿豆腐	1 c m角	20
さといも	8 mm半月	15
だいこん	5 mmいちよう	20
こまつな	2 c m	9
にんじん	5 mmいちよう	8
ごぼう	さがぎ	8
ねぎ	小口	5
こんにやく	短冊	8
ごま油		0.5
しょうゆ		3.5
塩		0.5
だし昆布・水		120

給食室をのぞいてみよう



だいこんの皮をむきます



野菜は流水で3回洗います



かつおにでんぶんをまぶし、揚げます



けんちん汁を作ります



かつおのごまみそあえを作ります



昆布でだしをとります



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 だしをとる。
- 2 豆腐を切り、流水に通す。
- 3 こんにやくを切り、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・こんにやく・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。

横浜市立中川小学校の給食



献立名 親子丼（はいがごはん） 牛乳 みそ汁 かき



親子丼の具

材料名	切り方	1人分(g)
鶏卵		30
鶏肉		20
凍り豆腐(細)		4
たまねぎ	うす	40
にんじん	3mmいちょう	12
しょうゆ		4.3
砂糖		1.5
みりん		0.6
塩		0.1
削り節・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 だしをとる。
- 2 にんじん・たまねぎを切る。
- 3 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 4 鶏卵を割る。
- 5 だし汁と調味料を煮立て、鶏肉・にんじんを入れて煮る。
- 6 にんじんが煮えたら、たまねぎ・凍り豆腐を入れる。
- 7 鶏卵をといて流し入れ、静かにへらをいれる。

給食室の様子



削り節でだし
をとります



柿の皮をむき、
1/6に切ります



わかめ、にんじん
を切ります



調味料を量って
おきます

親子丼の具
を作ります



卵を割ります



みそ汁を作ります
出来上がりの温度を
確認します



横浜市立中川小学校の給食

2019年



ソフトフランスパン 牛乳 ホキフライ ラタトゥイユ 野菜スープ



給食室の様子



野菜スープ

材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		5
じゃがいも	せん	15
キャベツ	短冊	25
たまねぎ	うす	20
にんじん	せん	15
パセリ	みじん	0.3
塩		0.8
こしょう		0.02
豚骨・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 豚骨でスープをとる。
- 2 パセリ・にんじん・たまねぎ・キャベツ・じゃがいもを切る。
- 3 スープに豚肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- 4 にんじん・たまねぎ・じゃがいもを入れ煮る。
- 5 煮えたら調味する。
- 6 キャベツを入れ、煮えたらパセリを入れる。

横浜市立中川小学校の給食



●献立名●

ごはん 牛乳 肉じゃが きゅうりの梅肉あえ 焼きのり



給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
きゅうり	4mm輪	45
梅干し(ペースト)		1
◆しょうゆ		0.3
◆みりん		0.3
塩		0.1

きゅうりの梅肉あえの作り方

- 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。

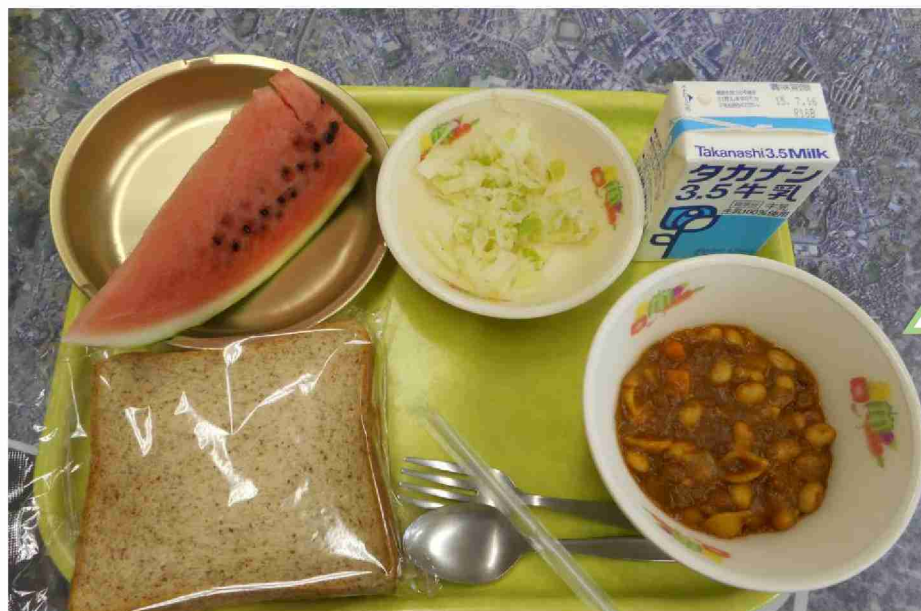
調理員さんが実際に行っている、
給食の調理法を紹介しています。



7月 9日(木)

横浜市立中川小学校の給食

B ブロック



【献立名】

- はいが食パン
- 牛乳
- チリコンカーン
- キャベツサラダ
- すいか



チリコンカーンの作り方

給食の作り方です。参考にしてみてくださいね。

食材	切り方	可食量 g	作り方
牛肉(ひき)		25	【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、牛肉を炒める。 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、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。
だいず		16	
たまねぎ	1.5cm角	35	
トマト缶(カット)		30	
にんじん	1cm角	12	
パセリ	みじん	0.8	
にんにく	みじん	0.1	
マカロニ(シェル)		6	
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)		0.5	
塩		0.5	
こしょう		0.02	
チリパウダー		0.2	
水		15	