



横浜市立中村小学校の給食

ごはん 牛乳
肉じゃが
からしじょうゆあえ



肉じゃが		
材料	切り方	1人分 g
豚肉		35
じゃがいも	2cm角	65
たまねぎ	くし	60
にんじん	乱	20
しらたき	3cm	30
米油		0.7
しょうゆ		5.5
砂糖		2.5
みりん		0.5
酒		1.5
食塩		0.1
水		5

（給食室での作り方を紹介します）

- 1 しらたきを切り、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・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。
- 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。



肉じゃがを作ります



もやし・こまつなをゆでて流水で冷めます



からしじょうゆあえを作ります



ごはん 牛乳 かつおのあんかけ 即席漬 みそ汁



かつおのあんかけ

材料名	切り方	1人分 g
かつお（角）		45
凍り豆腐		5
でんぷん		3
米粉		3
揚げ油（米油）		5
◆しょうが		1
◆しょうゆ		3
◆砂糖		2
◆みりん		1.5
◆酒		1
◆でんぷん		0.3
◆水		15

（給食室での作り方を紹介します）

- 1 しょうがをすり、汁にする。
- 2 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 3 凍り豆腐・かつおにでんぷん・米粉をまぶし油の温度160～170℃で揚げる。
- 4 調味料・水を煮立て、しょうが汁・水溶きでんぷん・凍り豆腐・かつおを入れる。



こまつなを下ゆでし
流水で冷まします



油揚げを熱湯
に通し油抜き
します



削り節で
だしを
とります



凍り豆腐・かつおに米粉・
でんぷんをまぶし、揚げます



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



かつおのあんかけを
作ります



即席漬を作ります



みそ汁を
作ります



中村小学校

の給食

November
11月

黒パン 牛乳
マカロニのクリーム煮
野菜ソテー
りんご



マカロニのクリーム煮		
材料	切り方	1人分 g
マカロニ		20
鶏肉		20
たまねぎ	うす	45
にんじん	5mmいちよう	15
ほうれんそう	2cm	5
米油		0.7
◆小麦粉		2
◆マーガリン		2
牛乳		25
豆乳		25
脱脂粉乳		4
粉チーズ		1
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	ほうれんそうを切り、下ゆでする。
2	にんじん・たまねぎを切る。
3	マカロニをかためにゆでる。
4	ホワイトルーを作る。
5	油を熱し、鶏肉・たまねぎ・にんじんを炒め、水を入れる。
6	煮えたら調味する。
7	ルーを入れ、牛乳・溶いた脱脂粉乳・豆乳を入れる。
8	マカロニ・粉チーズを入れる。
9	ほうれんそうを入れる。



りんごの皮をおき
芯を取り1/6に
切ります



キャベツを
下ゆでします



マカロニの
クリーム煮を作ります



マカロニを
ゆでます



野菜ソテーを
作ります



別鍋でアレルギー
除去食を作ります



横浜市立中村小学校の給食



むぎごはん りゅうにゅう
あじのあんかけ ぶどうまめ
けんちんじる

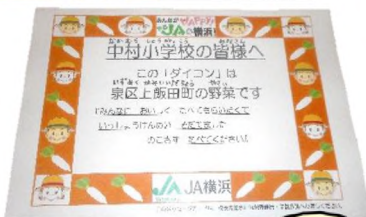
●あじのあんかけ		●けんちん汁	
あじ	50	木綿豆腐	20
でんぷん	2	油揚げ	5
米粉	1	だいこん（横浜）	20
揚げ油（米油）		こまつな	9
しょうゆ	2.4	にんじん	8
砂糖	2.8	ごぼう	8
みりん	0.7	ねぎ	5
でんぷん	0.3	こんにゃく	8
水	10	ごま油	0.5
		しょうゆ	3.3
●ぶどう豆		塩	0.6
だいず	16	だし昆布・水	110
しょうゆ	0.6		
砂糖	3.8		
塩	0.1		
水	5		

※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
一斉供給しています



油揚げを熱湯に通し
油抜きします



昆布でだしを
とります



こまつなを
下ゆでします



けんちん汁を
作ります



だいずを
ゆでます

あじを
揚げます





横浜市立中村小学校の給食



カレービーンズシチューの作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		20
だいず		17
チーズ(角)		3
じゃがいも	1. 5 cm角	40
たまねぎ	1. 5 cm角	50
にんじん	1 cm角	15
にんにく	みじん	0.1
米油		0.7
小麦粉		2.5
マーガリン		2.5
カレー粉		0.7
トマトケチャップ		1
中濃ソース		2
しょうゆ		1
塩		0.55
水		50

- 1 だいずをやわらかくゆでる。
- 2 にんじん・にんにく・たまねぎ・じゃがいもを切る。
- 3 カレールーを作る。
- 4 釜に油を入れ、弱火でにんにくを炒め、たまねぎを入れてよく炒め、豚肉と1/3量のカレー粉・少量の塩を入れて炒める。
- 5 にんじん・じゃがいもを入れ、さらに炒め、水を入れて煮る。
- 6 煮えたらだいずを入れ、調味する。
- 7 ルーを入れ、弱火でよく煮込む。
- 8 チーズを入れる。

カレービーンズシチューを作ります



給食室をのぞいてみよう

だいずをゆでます



キャベツを加熱処理し、流水で冷めます



カレールーを作ります



コーンサラダを作ります

※加熱処理とは・・・湯の温度85℃以上で30秒以上ゆでること

横浜市立中村小学校の給食



2021年



献立名

ロールパン 牛乳 変わり五目豆 わかめスープ ラフランスゼリー



変わり五目豆		
材料名	切り方	1人分(g)
だいず		17
豚肉		15
凍り豆腐		3
じゃがいも	1. 5 c m角	45
揚げ油(米油)		
にんじん	1 c m角	15
ピーマン	1 c m角	5
こんにゃく	1 c m角	20
米油		0.5
しょうゆ		6
砂糖		2
みりん		1
水		25

給食室をのぞいてみよう

じゃがいもの芽を取り除きます



肉に骨などが入っていないか、検品しています



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・ピーマンを切り、ピーマンはゆでる。
- 4 じゃがいもを切り、油の温度160℃で揚げる。
- 5 凍り豆腐をもどし、軽くしぼる。
- 6 油を熱し、豚肉を炒め、にんじん・こんにゃくを入れて炒め、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。
- 7 材料に味がしみたら、じゃがいもを入れる。
- 8 ピーマンを入れる。



削り節でだしをとります



じゃがいもを角切りにして、揚げます



変わり五目豆を作ります



わかめスープを作ります

だいずをゆでます

横浜市立中村小学校の給食



献立名 麦ごはん 牛乳 肉じゃが からしじょうゆあえ だいずとじゃこの炒り煮



肉じゃが		
材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		20
じゃがいも	2 c m角	60
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		5.5
砂糖		2.2
みりん		1
塩		0.1
水		5

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 しらたきを切り、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・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。
- 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。



横浜市立中村小学校の給食



はま菜ちゃん友達丼（はいがごはん） 牛乳 ごましょうゆあえ みそ汁



はま菜ちゃん料理コンクール入賞作品

はま菜ちゃん友達丼の具

材料名	切り方	1人分(g)
鶏卵		40
豚肉		15
たまねぎ	くし	40
ごぼう	ささがき	15
こまつな	2cm	9
にんじん	せん	5
しょうゆ		6.4
砂糖		1
みりん		2.2
酒		2
削り節・水		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）

- 1 だしをとる。
- 2 こまつなを切り、ゆでる。
- 3 たまねぎ・にんじんを切る。
- 4 ごぼうを切り、水につける。
- 5 鶏卵を割る。
- 6 だし汁と調味料を煮立て、豚肉・にんじん・ごぼうを入れ、煮る。
- 7 煮えたら、たまねぎを入れ、煮る。
- 8 鶏卵をといて流し入れ、静かにへらを入れる。
- 9 こまつなを入れる。



横浜市立中村小学校の給食



●献立名●

麦ごはん 牛乳 うま煮 おひたし 納豆



給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
鶏肉(中角)		30
うずら卵(缶)		16
凍り豆腐		5
じゃがいも	2cm角	50
にんじん	乱	15
ごぼう	乱	10
こんにゃく	1. 5cm角	20
しょうゆ		5
砂糖		2.1
みりん		1.5
塩		0.2
削り節・水		25

うま煮の作り方

- 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 じゃがいも・にんじん・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
- 5 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 6 だし汁を煮立て、鶏肉を入れ、こんにゃく・にんじん・ごぼう・じゃがいもを入れる。
- 7 煮えたら調味し、凍り豆腐を入れる。
- 8 うずら卵を入れ、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。



1月23日（月）

横浜市立中村小学校の給食

Gブロック



【献立名】

- ・麦ごはん
- ・牛乳
- ・煮魚
- ・だいずの磯煮
- ・みそけんちん汁

みそけんちん汁の作り方

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
木綿豆腐	1 cm角	15	1 削り節でだしをとる。
さといも	1 cm半月	15	2 豆腐を切り、流水に通す。
だいこん	5mmいちょう	15	3 こんにゃくを切り、下ゆでする。
ごぼう	ささがき	12	4 こまつなを切り、下ゆでする。
にんじん	5mmいちょう	10	5 ねぎ・にんじん・だいこん・ごぼう・さといもを切り、ごぼうは水につける。
こまつな	2 cm	9	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、だし汁を入れ、さといもを入れる。
ねぎ	小口	5	
こんにゃく	短冊	10	
ごま油		0.3	
淡色辛みそ		7	7 野菜が煮えたら、豆腐・みそ・ねぎを入れる。
赤色辛みそ		2	8 こまつなを入れる。
削り節		1	
水		110	