

はいがごはん 牛乳 親子丼の具 みそ汁 黒みつかん



親子丼の具

材料名	切り方	1人分 g
鶏卵		35
鶏肉		20
凍り豆腐（細）		3
たまねぎ	うす	35
にんじん	3mm ちょう	10
しょうゆ		3.7
砂糖		1.2
みりん		0.9
食塩		0.1
削り節・水		5

（給食室での作り方を紹介します）

- 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。

肉に骨などが
入っていないか、
検品しています

クラスごとに
きな粉を配食します



野菜は流水で
3回洗います



たまねぎの皮
をむきます



黒みつかんを作ります



機械や包丁を使い
材料を切ります



みそ汁を
作ります



卵を1個ずつ確認
しながら割ります



親子丼の具を
作ります



削り節でだしを
とります

新羽小学校

の給食

はいがごはん
米粉ドライカレー
ごま酢あえ
プルーンはっこう乳



米粉ドライカレー		
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
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	たまねぎ・にんじん・エリンギ・にんにく・しょうがを切る。
3	じゃがいもを切り、下ゆでする。
4	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。
5	にんじん・たまねぎ・エリンギを入れ、さらに炒める。
6	乾燥大豆・じゃがいもを入れ、水を加えて煮こむ。
7	煮えたら調味する。
8	水で溶いた米粉を入れる。



たまねぎの皮を
むきます



フードカッターで
ごまを切ります



ごま酢あえを
作ります



スチームコンベクション
オーブンでじゃがいもを
蒸します



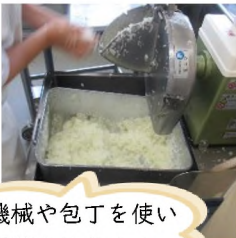
野菜は流水で
3回洗います



じゃがいもの
芽を、取り
除きます



機械や包丁を使い
野菜を切ります



米粉ドライカレーを
作ります



横浜市立新羽小学校の給食



むぎごはん ギョウにゅう

ツナそぼろ

しらたまどうに なます

●ツナそぼろ	しょうゆ	3
まぐろ油漬(フレーク)	酒	1
凍り豆腐(細)	塩	0.5
にんじん	削り節・だし昆布・水	120
しょうが	0.5	
しょうゆ	1.6	
砂糖	1.4	
酒	1	
水	3	
●白玉どう煮	●なます	
しらたま(冷)	だいこん	45
鶏肉	にんじん	4
なると	ゆず	0.5
さといも	砂糖	1.7
だいこん	酢	2.5
こまつな	塩	0.4

※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

だいこんの皮をむきます



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



ツナそぼろ

- 1 まぐろ油漬をザルにあける。
- 2 にんじん・しょうがを切る。
- 3 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 4 水・調味料・しょうが・にんじんを入れ火にかける。煮立ったら、まぐろ油漬・凍り豆腐を入れ、汁がなくなるまで炒りつける。

白玉どう煮

- 1 削り節・昆布でだしをとる。
- 2 しらたまを別容器にあける。
- 3 こまつなを切り、下ゆでする。
- 4 だいこん・さといもを切る。
- 5 だし汁に鶏肉を入れアクをとり、だいこん・さといもを入れる。
- 6 煮えたら調味し、なると・しらたまを入れる。
- 7 こまつなを入れる。

なます

- 1 ゆずを切り、しぼる。
- 2 だいこん・にんじんを切り、下ゆでする。
- 3 調味料を煮立て、にんじん・だいこんを入れ、ゆずを入れる。

昆布・削り節でだしをとります



なますを作ります



ツナそぼろを作ります



白玉どう煮を作ります





横浜市立新羽小学校の給食



チリコンカーンの作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
豚肉 (ひき)		25
だいず		17
たまねぎ	1 c m角	50
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
マカロニ(シェル)		8
米油		0.7
小麦粉		1.5
トマトケチャップ		5
中濃ソース		2
しょうゆ		1.1
ワイン(赤)		0.5
塩		0.6
こしょう		0.02
チリパウダー		0.2
水		12

- 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ける。
- 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、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 材料が煮えたらカットトマトを入れて調味し、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。



給食室をのぞいてみよう



チリコンカーン
を作ります

横浜市立新羽小学校の給食

2021年
10月



献立名

ごはん 牛乳 かつおのあんかけ 即席漬 さつま汁



さつま汁		
材料名	切り方	1人分(g)
鶏肉		10
油揚げ	短冊	5
さつまいも	7 mm ちょう	20
だいこん	5 mm ちょう	10
ねぎ	小口	10
ごぼう	さがき	8
淡色辛みそ		6
赤色辛みそ		2
削り節・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 だしをとる。
- 2 油揚げを油抜きし、切る。
- 3 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。
- 4 だし汁に鶏肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- 5 ごぼう・だいこんを入れ煮る。
- 6 さつまいもを入れ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

油揚げを熱湯に通し
油抜きします



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。

かつお・凍り豆腐に
でんぶをまぶし、
油で揚げます



即席漬を作ります



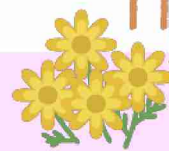
さつま汁を作ります



横浜市立新羽小学校の給食

2020年

11月



献立名 ごはん 牛乳 ふくめ煮 おひたし 納豆



給食室の様子



野菜は流水で
3回洗います

野菜やこんにゃく
を切ります



納豆のたれを作り、
クラスごとに
配食します



こんにゃく・さといも
を下ゆでします

ふくめ煮を
作ります



おひたしを
作ります



アレルギー除去食
を小鍋で作ります



ふくめ煮

材料名	切り方	1人分(g)
鶏肉(中角)		30
うずら卵(缶)		18
いか(短冊)		8
酒		1
凍り豆腐		3
さといも	乱	40
にんじん	小さめ乱	20
栗(蒸し)		8
こんにゃく	2 c m 角	15
しょうゆ		5.5
砂糖		2
みりん		2
酒		1
塩		0.2
削り節・水		30

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 栗を開封し、別容器にあける。
- 4 こんにゃくを切り、下ゆでする。
- 5 にんじん・さといもを切り、さといもは下ゆでする。
- 6 いかを解凍し、酒につける。
- 7 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 8 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。
- 9 さといも・凍り豆腐・いか・栗を入れる
- 10 うずら卵を入れて煮含める。



横浜市立新羽小学校の給食



ぶどうパン 牛乳 きのこスパゲティ フレンチサラダ チーズ



きのこスパゲティ

材料名	切り方	1人分(g)
スパゲティ		35
まぐろ油漬(ルー)		20
たまねぎ	うす	35
ほうれんそう	2 cm	10
しめじ		12
えのきたけ	2 cm	8
にんにく	みじん	0.2
オリーブ油		0.7
しょうゆ		2.1
塩		0.7
黒こしょう		0.03

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 まぐろ油漬をザルにあける。
- 2 ほうれんそうを切り、ゆでる。
- 3 えのきたけを切り、しめじはほぐす。
- 4 たまねぎ・にんにくを切る。
- 5 釜にオリーブ油を入れ、弱火でにんにくを炒め、たまねぎを炒め、しめじ・えのきたけを入れる。
- 6 まぐろ油漬を入れ、調味する。
- 7 スパゲティをかためにゆでる。
- 8 スパゲティを入れる。
- 9 ほうれんそうを入れる。



横浜市立新羽小学校の給食

11月 2018

●献立名●

ロールパン 牛乳 サーモンフライ こふきもち ミネストローネ



給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
カットマト(缶)		20
たまねぎ	1cm角	20
キャベツ	短冊	20
にんじん	1cm角	10
いんげん豆(手亡)		8
パセリ	みじん	0.5
にんにく	みじん	0.2
オリーブ油		0.5
しょうゆ		0.3
酒		0.3
塩		0.9
黒こしょう		0.02
チキンブイヨン		20
水		90

ミネストローネの作り方

- 1 いんげん豆をかためにゆでる。
- 2 カットマト缶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・パセリ・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・カットマトを入れ、煮込む。
- 7 煮えたら調味し、キャベツ・いんげん豆・パセリを入れる。



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

9月17日（木）

横浜市立新羽小学校の給食

B ブロック



【献立名】

- ・ターメリックライス
- ・牛乳
- ・チリコンカン
- ・野菜サラダ



野菜サラダの作り方

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
キャベツ	せん	40	1 キャベツ・きゅうりを切り、加熱処理する。 2 野菜の水をきり、調味料であえる。
きゅうり	2mm 輪	10	
酢		0.5	
塩		0.4	

