



はいがごはん ポークカレー ごま酢あえ プルーンはっこう乳



ポークカレー

材料名	切り方	1人分 g
豚肉		20
じゃがいも	1.5cm角	50
たまねぎ	2cm角	60
にんじん	8mmいちよう	20
しょうが	みじん	0.2
にんにく	みじん	0.1
米油		0.7
◆小麦粉		8
◆マーガリン		7
◆カレー粉		1
トマトケチャップ		2
中濃ソース		3
しょうゆ		1.5
食塩		0.8
水		80

（給食室での作り方を紹介します）

- 1 にんじん・たまねぎ・じゃがいも・にんにく・しょうがを切る。
- 2 カレールーを作る。
- 3 釜に油を入れ、弱火でにんにく・しょうがを炒め、たまねぎを入れてよく炒め、豚肉と1/3量のカレー粉・少量の塩を加えて炒める。
- 4 にんじん・じゃがいもを入れ、さらに炒め、水を加えて煮込む。
- 5 煮えたら調味料を入れる。
- 6 ルーを入れて弱火でよく煮込む。



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

※加熱処理とは・・・
湯の温度85℃以上で
30秒以上ゆでること



きゅうりを加熱処理し
流水で冷めます



フードカッターで
ごまを切ります



切干し
だいこんを
ゆでます



ごま酢あえを作ります



カレールーを作ります



ポークカレーを
作ります



この日は学校で
はいがごはんを
炊いています

西金沢学園

Q&A

Q&A

Q&A

May

5月



の給食

ごはん

牛乳

かつおのごまみそあえ

磯香あえ

すまし汁





かつおのごまみそあえ		
材料	切り方	1人分 g
かつお（角）		50
凍り豆腐		5
でんぷん		6
米油（揚）		
炒りごま（白）		3
しょうが		0.9
しょうゆ		2.1
砂糖		1.5
甘みそ		5
酒		1
水		18

作り方	※給食室での作り方を紹介しています。
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	ごまを炒って切りごまにする。
4	凍り豆腐・かつおにでんぷんをまぶし、油の温度160℃～170℃で揚げる。
5	調味料・水を煮立て、しょうが汁・凍り豆腐・かつおを入れる。
6	ごまを入れる。



こまつなを下ゆでします



キャベツをゆでます

かつおのごまみそあえを作ります



磯香あえを作ります

すまし汁を作ります



横浜市立義務教育学校 西金沢学園の給食

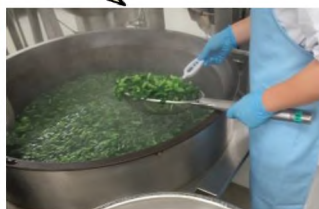
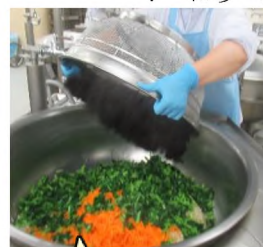
6月



給食室をのぞいてみよう

クラスごとに
牛乳を詰め替えます

豆腐が届きます

ひじき、こまつな、
もやしをゆでますビビンバ（肉）
を作りますビビンバ（ひじきのナムル）
を作りますはるさめスープ
を作りますむぎごはん りゅうにゅう
ビビンバ（にく・ひじきのナムル）
はるさめスープ

●ビビンバ		しょうゆ	3
<肉>		砂糖	1
牛肉	40	酢	1
ねぎ	10	ごま（白）	3
しょうが	0.5	塩	0.1
にんにく	0.2	ごま油	0.4
米油	0.5	●はるさめスープ	
しょうゆ	2.2	木綿豆腐	20
砂糖	0.7	ねぎ	10
酒	1	にら	3
コチジャン	1.3	はるさめ	3
<ひじきのナムル>		しょうゆ	1
もやし	35	酒	0.3
こまつな	9	塩	0.75
にんじん	3	こしょう	0.02
ひじき	1	ごま油	0.3
しょうゆ	0.8	チキンブイヨン	20
にんにく	0.1	水	100

※給食室での作り方を紹介しています。

横浜市立義務教育学校 西金沢学園の給食



生揚げのそぼろ煮の作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
生揚げ	2 c m角	60
しょうゆ		4
砂糖		3
水		10
豚肉(ひき)		15
じゃがいも	2 c m角	45
たまねぎ	1. 5 c m角	50
にんじん	5 mmいちよう	15
こまつな	2 c m	7
しょうが	みじん	0.3
米油		0.7
しょうゆ		4
みりん		1
でんぷん		1.2
削り節・水		20

- 1 だしをとる。
- 2 生揚げを油抜きして切り、別煮する。
- 3 こまつなを切り、ゆでる。
- 4 にんじん・たまねぎ・じゃがいも・しょうがを切る。
- 5 釜に油を入れ、弱火でしょうがを炒め、ひき肉・にんじん・たまねぎ・じゃがいもを炒める。
- 6 だし汁を入れて調味し、煮る。
- 7 煮えたら水溶きでんぷんを入れ、生揚げを入れる。
- 8 こまつなを入れる。

生揚げのそぼろ煮を作ります

給食室をのぞいてみよう



野菜は流水で
3回洗います



たまねぎの皮を
むきます



生揚げを熱湯に通して
油抜きし、別煮します



からしじょうゆあえを作り、
クラスごとの食缶に配食
します。



横浜市立義務教育学校 西金沢学園の給食



2021年



献立名

ごはん 牛乳 白身魚のチリソース とがんのスープ



きょうしつ
給食室をのそいてみよう



野菜は流水で
3回洗います



とがんの種を
取り除きます

こまつなを
下ゆでします



メルルーサにでんぶん
をまぶし、油で揚げます



とがんのスープ
を作ります

白身魚のチリソース
を作ります



白身魚のチリソース

材料名	切り方	1人分(g)
メルルーサ(角)		35
凍り豆腐		4
でんぶん		5
揚げ油(米油)		
◆ねぎ	小口	12
◆にんにく	みじん	0.4
◆しょうが	みじん	0.4
◆米油		0.4
◆トマトケチャップ		7
◆しょうゆ		1
◆砂糖		0.4
◆トウバンジャン		0.1
◆でんぶん		0.4
◆水		12

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 ねぎ・にんにく・しょうがを切る。
- 2 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 3 凍り豆腐・メルルーサにでんぶんをまぶし、油の温度170～180℃で揚げる。
- 4 釜に油を入れ、にんにく・しょうがを弱火で炒め、トウバンジャン・ねぎを炒め、調味料と水を入れて煮る。
- 5 水溶きでんぶんを加え、メルルーサ・凍り豆腐を入れる。

横浜市立義務教育学校 西金沢学園の給食

2020年



献立名

ぶどうパン 牛乳 ミックスフライ 卵とトマトのスープ



卵とトマトのスープ

材料名	切り方	1人分(g)
鶏卵		20
木綿豆腐	1cm角	17
豚肉		5
トマト	1.5 c m角	25
たまねぎ	うす	10
こまつな	2 c m	9
しょうが		0.3
糸寒天		0.3
しょうゆ		0.9
酒		0.5
塩		0.8
こしょう		0.02
でんぷん		1
チキンブイヨン		20
水		95

給食室の様子



野菜が納品される
ところです



こまつなに虫などが
ついていないか
確認します



野菜を切ります



えびフライを
揚げます



卵をといて、
スープに流し
入れます



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 豆腐を切り、流水に通す。
- 2 チキンブイオンを別容器にあける。
- 3 こまつなを切り、下ゆでする。
- 4 トマト・たまねぎを切る。
- 5 しょうがをすり、汁にする。
- 6 糸寒天を洗い、しぼる。
- 7 鶏卵を割る。
- 8 水に豚肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- 9 チキンブイオン・たまねぎを入れ、
煮えたら、トマトを入れ調味し、
豆腐・水溶きでんぷんを入れる。
- 10 鶏卵をといて流し入れる。
- 11 しょうが汁・糸寒天を入れる。
- 12 こまつなを入れる。

横浜市立義務教育学校 西金沢学園の給食

2019年



●献立名●

ぶどうパン 牛乳 ペンネミートソース コーンサラダ



給食室の様子

ペンネミートソース

材料名	切り方	1人分(g)
マカロニ(ペンネ)		30
豚肉(ひき)		25
たまねぎ	みじん	50
カットトマト(缶)		30
にんじん	みじん	15
セロリ	みじん	3
パセリ	みじん	0.8
にんにく	みじん	0.1
米油		0.7
トマトケチャップ		10
中濃ソース		3
塩		0.5
こしょう		0.02

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 カットトマト缶を汁ごと別容器にあげる。
- 2 セロリ・パセリ・にんじん・たまねぎ・にんにくを切る。
- 3 釜に油を入れ、弱火でにんにくを炒めセロリ・ひき肉・たまねぎ・にんじんをよく炒め、カットトマト・調味料を入れてよく煮込む。
- 4 ペンネをかためにゆでる。
- 5 ソースにペンネを入れ、パセリを入れる。



横浜市立義務教育学校 西金沢学園の給食



●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 あまなつみかん



給食室の様子

材料名	切り方	1人分(g)
豚肉(ひき)		25
だいず		16
たまねぎ	1cm角	35
トマト缶		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)		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
ワイン(赤)		0.5
塩		0.65
こしょう		0.02
チリパウダー		0.2
水		15

チリコンカーンの作り方

- 1 だいずをやわらかくゆでる。
- 2 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・パセリを切る。
- 4 マカロニを固めにゆでる。
- 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 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。



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。

11月10日(木)

横浜市立義務教育学校 西金沢学園の給食

H ブロック



【献立名】

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・牛肉と切干し
だいこんの煮物
- ・呉汁

牛肉と切干しだいこんの煮物の作り

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
牛肉	小間	25	1 切干しだいこんをもどし、切る。
にんじん	せん	10	2 こまつなを切り、ゆでる。
こまつな	2cm	10	3 にんじんを切る。
切干しだいこん	3cm	8	4 油を熱し、牛肉・切干しだいこん・にんじんを炒め、水と調味料を入れ煮含める。
米油		0.7	5 こまつなを入れる。
しょうゆ		6.5	
砂糖		2.7	
みりん		1.5	
水		20	