

はいがパン 牛乳 チリコンカーン 野菜ソテー ミックスフルーツ



チリコンカーン

材料名	切り方	1人分 g
牛肉（ひき）		20
だいず		17
たまねぎ	1cm角	60
カットトマト(缶)		35
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		3
中濃ソース		2.5
しょうゆ		1
ワイン（赤）		1
食塩		0.7
こしょう		0.02
チリパウダー		0.25
水		10



たまねぎの皮を
むきます



だいずを
ゆでます



にんじんを1cmの
角切りにします



フルーツの
缶詰を
あけます



ミックス
フルーツを
作ります



チリコンカーンを
作ります



キャベツを下ゆでします

（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、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 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。



野菜ソテーを
作ります



10月 October の給食

はいがパン 牛乳
チリコンカーン
キャベツサラダ
ミックスフルーツ

チリコンカン		
材料	切り方	1人分 g
だいず（水煮）		37
牛肉		20
たまねぎ	1.5 cm 角	60
トマト缶（カット）		35
にんじん	1 cm 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		3
中濃ソース		2.5
しょうゆ		1
ワイン（赤）		1
食塩		0.7
こしょう		0.02
チリパウダー		0.25
水		10



※給食室での作り方を紹介しています。

- 1 トマト缶（カット）を汁ごと別容器にあける。
- 2 だいずを別容器にあける。
- 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、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。



缶切り機で
フルーツ缶を
開けます



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



キャベツサラダ
を作ります



ミックスフルーツを
食缶に配食します



肉に骨などが
入っていないか
検品しています



シリコンカーン
を作ります



小麦粉をから炒りします



マカロニをゆでます



横浜市立新田小学校の給食



ごはん ぎゅうにゅう

ぶたにくのごままぶし

かきたま汁

●豚肉のごままぶし		●かきたま汁	
豚肉	40	鶏卵	25
ごぼう	15	絹ごし豆腐	10
にんじん	10	みずな	5
こまつな	9	ねぎ	5
しょうが	1.2	かんぴょう	1
つきこんにゃく	20	しょうゆ	1
ごま（白）	6.5	酒	1
しょうゆ	4.6	塩	0.8
砂糖	2.2	でんぶん	1
みりん	1	削り節・だし昆布・水	120
酒	2		

※給食室での作り方を紹介しています。

豚肉のごままぶし

- 1 つきこんにゃくを切り、下ゆです。
- 2 こまつなを切り、ゆです。
- 3 にんじん・しょうが・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
- 4 ごまを切る。
- 5 調味料を煮立たせ、しょうが・豚肉を入れてほぐし、つきこんにゃく・ごぼう・にんじんを入れ、汁がなくなるまで炒りつける。
- 6 ごまを入れる。
- 7 こまつなを入れる。

かきたま汁

- 1 削り節・昆布でだしをとる。
- 2 豆腐を切り、流水に通す。
- 3 ねぎ・みずなを切る。
- 4 かんぴょうをもどし、切る。
- 5 鶏卵を割る。
- 6 だし汁にかんぴょうを入れ、煮る。
- 7 調味料・豆腐を入れ、水溶きでんぶんを入れる。
- 8 鶏卵をといて流し入れる。
- 9 ねぎ・みずなを入れる。



給食室をのぞいてみよう

野菜は流水で
3回洗いますごぼうの皮を
むきます昆布・削り節で
だしをとりますスチームコンベクション
オーブンでごはんを
炊きます卵を1個ずつ確認
しながら割ります

こまつなをゆでます

かきたま汁を
作ります豚肉の
ごままぶしを
作ります



横浜市立新田小学校の給食

献立名

ごはん
牛乳
かつおのごまみそあえ
きゅうりの梅肉あえ
すまし汁

かつおのごまみそあえの作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
かつお(角)		45
凍り豆腐		5
でんぶん		5
揚げ油(米油)		6
ごま(白)		3
しょうが		0.7
しょうゆ		1.6
砂糖		1.5
甘みそ		5
酒		1
水		18

- 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・かつおにでんぶ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。

凍り豆腐、かつおを揚げます



給食室をのぞいてみよう



野菜は流水で3回洗います



機械や包丁を使い、材料を切ります



ごまを炒り、フードカッターで切ります



缶切り機を使い、うずら卵(缶)を開けます



きゅうりの梅肉あえを作ります



かつおのごまみそあえを作ります



すまし汁を作ります



横浜市立新田小学校の給食

2021年
10月



献立名

麦ごはん 牛乳 煮魚 ぶどう豆 豚汁



豚汁		
材料名	切り方	1人分(g)
木綿豆腐	1 c m角	20
豚肉		10
だいこん	5 mm ちょう	15
にんじん	3 mm ちょう	10
ねぎ	小口	10
こまつな	2 c m	9
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 豆腐を切り、流水に通す。
- 3 こまつなを切り、下ゆでする。
- 4 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。
- 5 だし汁に豚肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- 6 ごぼう・だいこん・にんじんを入れ煮る。
- 7 煮えたら豆腐・みそ・ねぎを入れる。
- 8 こまつなを入れる。

給食室をのぞいてみよう

野菜は流水で3回洗います



野菜を切ります



だいこん・しょうがの皮をむきます



こまつなを下ゆでします



ぶどう豆を作ります



削り節でだしをとります



煮魚を作ります



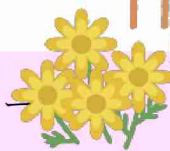
豚汁を作ります



横浜市立新田小学校の給食

2020年

11月



献立名

はいがパン 牛乳 サーモンフライ 野菜のスープ煮 りんごゼリー



野菜のスープ煮

材料名	切り方	1人分(g)
じゃがいも	1.5 c m角	30
キャベツ	短冊	40
たまねぎ	1.5 c m角	40
にんじん	1 c mちょう	20
かぶ	くし	15
しょうゆ1.8L		1
酒		1
食塩		0.85
黒こしょう		0.02
豚骨・水		60



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 キャベツ・にんじん・かぶ・たまねぎ・じゃがいもを切る。
- 3 スープにたまねぎ・にんじん・じゃがいもを入れる。
- 4 煮えたらかぶ・キャベツ・調味料を入れ煮込む。

給食室の様子



野菜は流水で
3回洗います



野菜を切ります



豚骨を煮て
スープを作ります



野菜のスープ煮
を作ります



サーモンフライを
揚げます
中まで火が通って
いるか確認します



横浜市立新田小学校の給食

2019年



麦ごはん 牛乳 生揚げのそぼろ煮 磯香あえ



給食室の様子



生揚げのそぼろ煮

材料名	切り方	1人分(g)
◆生揚げ	2cm角	60
◆しょうゆ		4
◆砂糖		3
◆水		10
豚肉(ひき)		15
じゃがいも	2cm角	35
たまねぎ	2cm角	40
にんじん	5mmちょう	15
しょうが	みじん	0.3
サラダ用こんにゃく(きざみ)		7
米油		0.7
しょうゆ		4
みりん		1
でんぷん		1.2
削り節・水		20

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 サラダ用こんにゃくをザルにあける。
- 3 生揚げを油抜きして切り、別煮する。
- 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・サラダ用こんにゃく・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。

横浜市立新田小学校の給食



●献立名●

ごはん 牛乳 ゴーヤチャンプルー みそ汁 だいずとじゃこの炒り煮

給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
鶏卵		30
豚肉		25
もやし		40
◆にがうり	うす	15
◆塩		0.2
にんじん	せん	10
にんにく	みじん	0.3
小町ふ		3
削り節(薄)		1
ごま油		0.7
しょうゆ		1.2
砂糖		0.6
酒		0.7
塩		0.6

ゴーヤチャンプルーの作り方

- 1 にがうり・にんじん・にんにくを切り、にがうりは塩もみしてから、下ゆでする。
- 2 小町ふをもどし、しぼる。
- 3 削り節をから炒りする。
- 4 鶏卵を割る。
- 5 釜にごま油を入れ、弱火でにんにく・豚肉を炒め、にんじん・にがうり・もやしを入れて炒める。
- 6 火が通ったら調味し、小町ふを入れる。
- 7 鶏卵をといて流し入れ炒め、削り節を入れる。



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21日（月）

横浜市立新田小学校の給食 Bブロック



【献立名】

- ・麦ごはん
- ・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
豚肉	小間	25	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。
じゃがいも	1.5cm角	50	
たまねぎ	2cm角	60	
にんじん	いちょう	15	
しょうが	みじん	0.3	2 カレールーを作る。
にんにく	みじん	0.2	
米油		0.7	
小麦粉		8	
マーガリン		7	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。
カレー粉		1	
トマトケチャップ		2	
中濃ソース		2	
しょうゆ		3	4 材料が煮えたら調味料を入れ、ルーを加えて弱火で煮込む。
塩		1	
水		80	