

はいがパン 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		
材料名	切り方	1人分 g
豚肉（ひき）		20
だいず		16
たまねぎ	1cm角	45
カットトマト(缶)		30
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		4
中濃ソース		2
しょうゆ		1
ワイン（赤）		0.8
食塩		0.6
こしょう		0.02
チリパウダー		0.3
水		12

（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 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。

すいか1/32に切ります

マカロニをゆでます

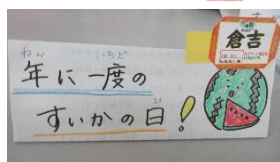
キャベツを加熱処理
します

※加熱処理とは・・・
湯の温度85℃以上で
30秒以上ゆでること

だいずをゆでます

チリコンカーンを
作ります

キャベツサラダを
作ります



大綱小学校

の給食

May
5月

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。

昆布・削り節でだしをとります



こまつなを下ゆでします



フードカッターでしょうがを切ります



キャベツをゆでます



磯香あえを作ります



かつおのごまみそあえを作ります



すまし汁を作ります



横浜市立大綱小学校の給食



あげパン りゅうにゅう

やさいのスープに

メロン

●あげパン		しょうゆ	0.5
コッペンパン	60	酒	1
揚げ油（米油）		塩	0.9
グラニュー糖	3	黒こしょう	0.02
砂糖	2	チキンブイヨン	15
塩	0.01	水	55
●野菜のスープ煮		●メロン	
豚肉（厚）	25	メロン（青肉）	1/8切
じゃがいも	50		
たまねぎ	45		
キャベツ	35		
にんじん	15		

※給食室での作り方を紹介しています。

あげパン

- 1 パンを、油の温度180℃で揚げる。
- 2 グラニュー糖・砂糖・塩を混ぜ、パンが熱いうちにまぶす。

野菜のスープ煮

- 1 チキンブイヨンを別容器にあける。
- 2 キャベツ・にんじん・たまねぎ・じゃがいもを切る。
- 3 水に豚肉を入れ、アクを取りながら煮る。
- 4 チキンブイヨン・にんじん・たまねぎ・じゃがいもを入れて煮る。
- 5 煮えたらキャベツ・調味料を入れ、煮込む。



給食室をのぞいてみよう

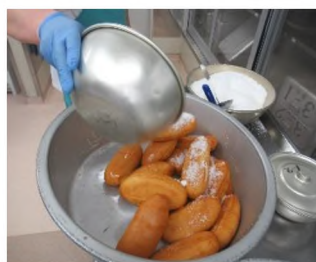
メロンの種を取り
1/8に切ります



肉に骨などが入っていないか、検品しています



野菜のスープ煮
を作ります



あげパンを
作ります

横浜市立大綱小学校の給食



麻婆豆腐の作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
木綿豆腐	1 c m角	120
豚肉 (ひき)		20
にんじん	みじん	20
ねぎ	小口	15
しょうが	みじん	1
にんにく	みじん	0.1
米油		0.7
トマトケチャップ		2
しょうゆ		2
砂糖		0.8
淡色辛みそ		2
赤色辛みそ		3
テンメンジャン		1
トウバンジャン		0.3
ごま油		0.3
でんぶん		2
水		20

- 1 豆腐を切り、流水に通す。
- 2 ねぎ・にんじん・にんにく・しょうがを切る。
- 3 釜に油を入れ、弱火でにんにく・しょうがを炒め、トウバンジャン・ねぎを炒める。
- 4 ひき肉・にんじんを炒める。
- 5 水・調味料を入れて煮立ったら、豆腐を入れ、煮込む。
- 6 水溶きでんぶんを入れる。
- 7 ごま油を入れる。

麻婆豆腐を作ります



給食室をのぞいてみよう



機械や包丁を使い、材料を切ります

調味料を量っておきます



豆腐を別容器に移し替えて、調理室内に運びます



にんじんを下ゆでします



中華あえを作ります



横浜市立大綱小学校の給食

12月

2021年



献立名

チーズパン 牛乳 魚フライ 野菜のスープ煮



野菜のスープ煮		
材料名	切り方	1人分(g)
ベーコン		3
じゃがいも	2cm角	40
たまねぎ	せん	30
キャベツ	短冊	15
にんじん	厚いちょう	15
いんげん豆(手亡)		6
パセリ	みじん	0.3
にんにく	みじん	0.2
米油		0.5
塩		0.8
黒こしょう		0.02
チキンブイヨン		15
水		70

きょうしつ

給食室をのそいてみよう

機械や包丁を使い
野菜を切ります



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 いんげん豆をかためにゆでる。
- 2 チキンブイヨンを別容器にあける。
- 3 キャベツ・にんじん・たまねぎ・にんにく・じゃがいも・パセリを切る。
- 4 釜に油を入れ、弱火でにんにく・ベーコン・たまねぎを炒める。
- 5 水・チキンブイヨン・にんじん・じゃがいもを入れ、煮る。
- 6 煮えたらキャベツ・調味料を入れ、煮込む。
- 7 いんげん豆・パセリを入れる。

いんげん豆を
ゆでます



にんにく・パセリを
フードカッターで
みじん切りにします



メルルーサフライを
揚げます 中まで火が
通っているか確認します



野菜のスープ煮
を作ります



横浜市立大綱小学校の給食



献立名 ロールパン 牛乳 さつまいもコロケ ボイルドキャベツ クリームスープ



クリームスープ		
材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		10
ベーコン		3
たまねぎ	うす	30
にんじん	3mm ちょう	15
こまつな	2 c m	9
スイートコーン(ホール)		5
米油		0.7
牛乳		20
豆乳		20
塩		0.7
こしょう		0.01
チキンブイヨン		12
水		55

給食室の様子

たまねぎの皮をむき、洗います



こまつなに虫がついていないか、確認します



機械や包丁を使い、野菜を切ります



さつまいもコロケを揚げます



別鍋で、アレルギー除去食を作ります



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 チキンブイオンを別容器にあける。
- 2 スイートコーン(ホール)はザルにあける
- 3 こまつなを切り、下ゆでする。
- 4 たまねぎ・にんじんを切る。
- 5 油を熱し、豚肉・ベーコン・たまねぎ・にんじんを炒め、水・チキンブイオンを入れて煮る。
- 6 コーンを入れ、煮えたら調味する。
- 7 牛乳・豆乳を入れる。
- 8 こまつなを入れる。

クリームスープを作ります



横浜市立大綱小学校の給食

2019年



ロールパン 牛乳 変わり五目豆 わかめスープ



変わり五目豆

材料名	切り方	1人分(g)
だいず		17
豚肉		10
凍り豆腐		6
でんぷん		6
じゃがいも	1.5 cm角	50
揚げ油（米油）		5
にんじん	1 cm角	10
ピーマン	1 cm角	5
こんにゃく	1.5 cm角	25
米油		0.5
しょうゆ		5
砂糖		2
みりん		1.5
水		20

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 ピーマンを切り、ゆでる。
- 4 にんじんを切る。
- 5 じゃがいもを切り、油の温度160℃で揚げる。
- 6 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 7 凍り豆腐にでんぷんをまぶし、油の温度160～170℃で揚げる。
- 8 油を熱し、豚肉を炒め、にんじん・こんにゃくを入れて炒める。
- 9 調味料・水を入れ、にんじんが煮えたら、だいずを入れて煮る。
- 10 材料に味がしみたら、凍り豆腐・じゃがいもを入れる。
- 11 ピーマンを入れる。

横浜市立大綱小学校の給食

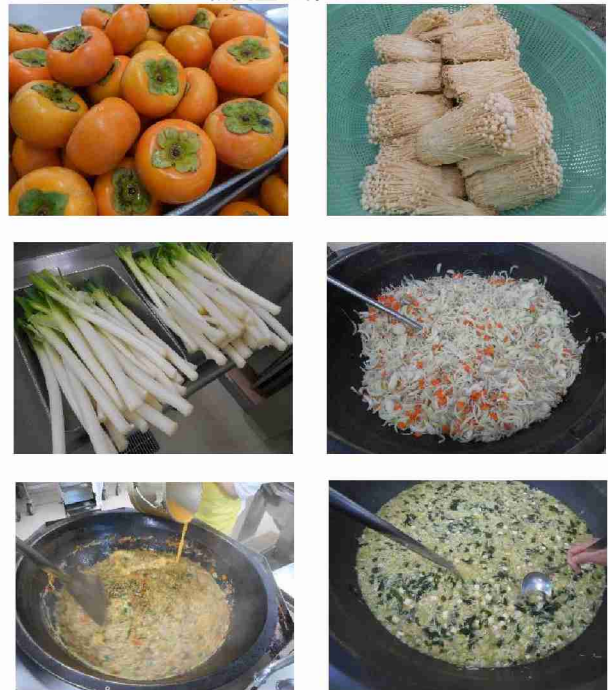
11月 2018

●献立名●

麦ごはん 牛乳 はま菜ちゃん友達丼 みそ汁 かき



給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
鶏卵		35
豚肉		15
たまねぎ	くし	60
ごぼう	さがき	15
こまつな	2cm	10
にんじん	5mmいちよう	5
しょうゆ		5.5
砂糖		1
みりん		4
酒		2
削り節・水		5

はま菜ちゃん友達丼の作り方

- 1 だしをとる。
- 2 こまつなを切り、ゆでる。
- 3 にんじん・たまねぎ・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
- 4 鶏卵を割る。
- 5 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。
- 6 煮えたら、たまねぎを入れ煮る。
- 7 鶏卵をといて流し入れ、静かにへらを入れる。
- 8 こまつなを入れる。



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

3月7日（月）

横浜市立大綱小学校の給食

B ブロック



【献立名】

- ・黒パン
- ・牛乳
- ・ししゃもフライ
- ・ミックスビーンズ
サラダ
- ・クリームスープ



ミックスビーンズサラダの作り方

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
ミックスビーンズ（冷）		25	1 ミックスビーンズをゆで、水をきる。
きゅうり	2mm輪	10	2 甘酢を作る。
スイートコーンホール缶		10	3 きゅうり・たまねぎを切り、加熱処理する。たまねぎは水をよくきり、甘酢につける。
たまねぎ	うす	3	
砂糖		0.5	
酢		2	4 スイートコーンホール缶をザルにあける。
米サラダ油		2	5 甘酢につけたたまねぎと調味料でドレッシングソースを作る。
塩		0.4	
こしょう		0.02	6 ミックスビーンズ・コーン・きゅうりの水をきり、配食直前にドレッシングであえる。
からし		0.05	