

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
だいず		16
豚肉（ひき）		20
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	0.2
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）		0.5
食塩		0.55
こしょう		0.02
チリパウダー		0.2
水		15

（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。



にんじん、たまねぎの皮をむきます



機械や包丁を使い野菜を切ります



だいずをゆでます



チリコンカーンを作ります



マカロニをゆでます



野菜ソテーを作ります



さつきが丘小学校

5月 の給食

- ロールパン
- 牛乳
- 塩焼きそば
- 中華あえ
- 冷凍パイナップル



塩焼きそば		
材料	切り方	1人分 g
蒸し中華めん		45
米油（揚）		5
豚肉		10
いか（短冊）		8
酒		0.8
おきえび		8
酒		0.8
キャベツ	短冊	50
もやし		45
にんじん	せん	15
ねぎ	ななめ	15
にら	2 c m	8
セロリ	うす	5
しょうが	みじん	0.5
にんにく	みじん	0.3
ごま油		0.7
しょうゆ		1.1
食塩		0.8
こしょう		0.03

- 作り方 ※給食室での作り方を紹介しています。
- キャベツ・にら・セロリ・ねぎ・にんじん・にんにく・しょうがを切る。
 - いか・おきえびを解凍し、酒につける。
 - めんを油の温度180～200℃で揚げる。
 - 釜にごま油を入れ、弱火でにんにく・しょうが・ねぎ・セロリを炒め、豚肉・にんじん・いかを入れさらに炒める。
 - おきえび・もやし・キャベツ・にらを炒め、調味する。
 - めんを入れる。

にんじんの皮をおきます



中華めんを揚げます



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



きゅうりを加熱処理します



塩焼きそばを作ります



中華あえを作ります



横浜市立さつきが丘小学校の給食



給食室をのぞいてみよう



さばのみそ煮
を作ります



きんぴら
を作ります



かきたま汁
を作ります



ごはん ぎゅうにゅう
さばのみそに きんぴら
かきたまじる

●さばのみそ煮	●かきたま汁
さば 50	鶏卵 20
しょうが 1	こまつな 9
しょうゆ 0.6	ねぎ 8
砂糖 2.8	えのきたけ 5
淡色辛みそ 2.5	しょうゆ 0.5
赤色辛みそ 1.5	酒 1
みりん 1.2	塩 0.7
酒 0.8	でんぷん 1
水 8	削り節・だし昆布・水 120
●きんぴら	
ごぼう 20	
にんじん 10	
つきこんにゃく 15	
ごま（白） 2	
ごま油 0.5	
しょうゆ 2.3	
砂糖 1	
酒 0.5	
水 1	

※給食室での作り方を紹介しています。

さばのみそ煮

- 1 しょうがを切る。
- 2 調味料・水を煮立たせ、しょうが・さばを入れる。表面を平らにし、沸騰するまで強火で煮る。
- 3 煮汁が上がったら、落としぶたをし、釜を回転させながら中火から弱火で煮る。
- 4 煮えたら火を止め、冷ます。

きんぴら

- 1 つきこんにゃくを切り、下ゆでする。
- 2 にんじん・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
- 3 ごまを切る。
- 4 ごま油を熱し、ごぼう・にんじん・つきこんにゃくを炒める。
- 5 水を入れて、火が通ったら調味する。
- 6 ごまを入れる。

かきたま汁

- 1 削り節・昆布でだしをとる。
- 2 こまつなを切り、下ゆでする。
- 3 えのきたけ・ねぎを切る。
- 4 鶏卵を割る。
- 5 だし汁にえのきたけを入れ、煮えたら調味する。
- 6 水溶きでんぷんを入れる。
- 7 鶏卵を流し入れ、ねぎを入れる。
- 8 こまつなを入れる。



横浜市立さつきが丘小学校の給食



豚肉のごままぶしの作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		35
ごぼう	さがき	15
にんじん	せん	10
こまつな	2 c m	9
しょうが	みじん	1.2
つきこんにゃく	3 c m	15
ごま (白)		6
しょうゆ		4
砂糖		1.8
みりん		1
酒		2

- 1 つきこんにゃくを切り、下ゆでする。
- 2 こまつなを切り、ゆでる。
- 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・にんじんを入れる。
- 6 ごま・こまつなを入れる。



給食室をのぞいてみよう



こまつなに虫や泥が付いていないか確認しています



野菜は流水で3回洗います



だいこん・にんじんの皮をむきます



豚肉のごままぶしを作ります

塩ちゃんこ汁を作ります



横浜市立さつきが丘小学校の給食

2021年
10月



献立名

ごはん 牛乳 ふくめ煮 おひたし のりのつくだ煮



ふくめ煮

材料名	切り方	1人分(g)
鶏肉		25
うずら卵(缶)		20
凍り豆腐		5
さといも	乱	40
にんじん	1 c m ちょう	15
こんにゃく	1.5 c m 角	25
しょうゆ		5
砂糖		2
みりん		2
酒		1
塩		0.3
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げる。
- 3 こんにゃくを切り、下ゆでする。
- 4 にんじん・さといもを切り、さといもは下ゆでする。
- 5 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 6 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。
- 7 さといも・凍り豆腐を入れる。
- 8 うずら卵を入れて煮含める。

きゅうしくしつ
給食室をのぞいてみよう



にんじん・さといも
の皮をむきます



機械や包丁を使い
材料を切ります



こまつなをゆでます



さといもを下ゆでします



のりのつくだ煮
を作ります



ふくめ煮を作ります



おひたしを
作ります



横浜市立さつきが丘小学校の給食

11月 2020年

献立名 チーズパン 魚のカレー揚げ こふきいも ミネストローネ プルーンはっこう乳



ミネストローネ		
材料名	切り方	1人分(g)
たまねぎ	1cm角	20
カットトマト(缶)		20
キャベツ	短冊	15
にんじん	8mm角	8
いんげん豆(手亡)		10
にんにく	みじん	0.2
マカロニ(シェル)		3
オリーブ油		0.5
しょうゆ		1.5
塩		0.75
黒こしょう		0.02
豚骨・水		100

給食室の様子



にんじんの皮をむきます



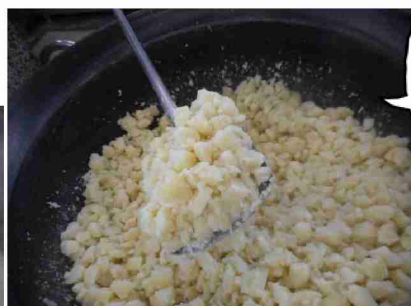
野菜を切ります



豚骨でスープをとります



わかさを揚げます



こふきいもを作ります

ミネストローネを作ります



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 いんげん豆をかためにゆでる。
- 2 豚骨でスープをとる。
- 3 カットトマト(缶)を汁ごと別容器にあける。
- 4 キャベツ・たまねぎ・にんじん・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、にんじん・たまねぎを炒める。
- 6 スープ・カットトマトを入れる。
- 7 マカロニを入れ、煮えたら調味し、キャベツ・いんげん豆を入れる。

横浜市立さつきが丘小学校の給食

2019年



ごはん 牛乳 ししゃもフライ 即席漬 けんちん汁 ごま塩



けんちん汁

材料名	切り方	1人分(g)
木綿豆腐	1cm角	20
油揚げ	短冊	5
だいこん	5mmいちよう	15
にんじん	5mmいちよう	8
ごぼう	ささがき	8
こまつな	2cm	6
ねぎ	小口	5
こんにゃく	短冊	8
ごま油		0.5
しょうゆ		4
塩		0.4
削り節・だし昆布・水		110

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 削り節・昆布でだしをとる。
- 2 豆腐を切り、流水に通す。
- 3 油揚げを油抜きし、切る。
- 4 こんにゃくを切り、下ゆでする。
- 5 こまつなを切り、下ゆでする。
- 6 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。
- 7 ごま油を熱し、ごぼう・こんにゃく・にんじん・だいこんを炒める。
- 8 だし汁を入れ、煮えたら調味し、豆腐・油揚げ・ねぎを入れる。
- 9 こまつなを入れる。



横浜市立さつきが丘小学校の給食



●献立名●

はいがごはん 夏野菜のカレー 甘酢あえ プルーンはっこう乳



給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		20
じゃがいも	1.5cm角	25
たまねぎ	1.5cm角	40
かぼちゃ	1.5cm角	20
トマト	1.5cm角	20
なす	1cm半月	8
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		2
しょうゆ		2
塩		1
水		80

夏野菜のカレーの作り方

- 1 かぼちゃを下ゆでし、切る。
- 2 トマト・なす・たまねぎ・じゃがいも・にんにく・しょうがを切り、なすは水につける。
- 3 カレールーを作る。
- 4 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る。豚肉と1/3量のカレー粉・少量の塩を加えて炒める。
- 5 じゃがいもを入れ、さらに炒め、水を入れて煮込む。
- 6 煮えたら調味料・トマト・なすを入れる。
- 7 ルー・かぼちゃを入れ、弱火でよく煮込む。

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。



10月28日（水）

横浜市立さつきが丘小学校の給食 D ブロック



【献立名】

- ・はいがごはん
 - ・ビーフカレー
 - ・ごま酢あえ
 - ・プルーン
- はっこう乳



ビーフカレーの作り方

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
牛肉		30	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。 （小麦粉とマーガリンを炒め、2/3 量のカレー粉を加え、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、牛肉と1/3 量のカレー粉・少量の塩を加えて炒める。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。 4 材料が煮えたら調味料を入れ、ルーを加えて弱火でよく煮込む。
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	15	
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		2	
塩		1	
水		80	