



麦ごはん 牛乳 ふくめ煮 ごまじょうゆあえ のりのつくだ煮



ふくめ煮

材料名	切り方	1人分 g
鶏肉		30
うずら卵缶		18
凍り豆腐		5
さといも	乱	30
にんじん	小さめ乱	20
しょうゆ		4
砂糖		1.7
みりん		1.2
酒		0.8
食塩		0.15
削り節・水		30

（給食室での作り方を紹介します）

- 1 だしをとる。
- 2 うずら卵缶をザルにあける。
- 3 にんじん・さといもを切り、さといもは下ゆでする。
- 4 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 5 だし汁を煮立て、鶏肉・にんじんを入れ、調味し、煮る。
- 6 さといも・凍り豆腐を入れる。
- 7 うずら卵を入れて煮含める。

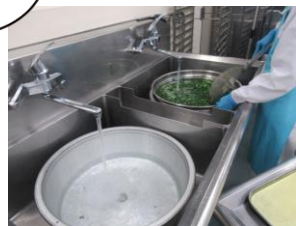


のりのつくだ煮を作ります

じゃがいもの芽を取り除きます



こまつな・もやしをそれぞれゆでて流水で冷めます



ごまじょうゆあえを作ります



うずら卵缶をあけます



ふくめ煮を作ります

別鍋でアレルギー除去食を作り、配食します



瀬谷小学校

6月

の給食

チーズパン
牛乳
魚フライ
ラタトゥイユ
野菜スープ



ラタトゥイユ		
材料	切り方	1人分g
ベーコン		3
たまねぎ	1.5cm角	30
トマト缶（カット）		20
なす	8mmいちょう	12
ズッキーニ	8mmいちょう	10
にんにく	みじん	0.2
オリーブ油		0.5
食塩		0.3
黒こしょう		0.02

作り方	※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	ズッキーニ・たまねぎ・にんにく・なすを切り、なすは水につける。
3	釜にオリーブ油を入れ、弱火でにんにく・ベーコン・たまねぎを炒める。
4	ズッキーニ・なすを入れ、カットトマト・調味料を入れて、煮込む。 （汁がなくなるまで、よく煮つめる）



たまねぎの皮をむきます



じゃがいもの芽を取り除きます



フードカッターでにんにくをみじん切りにします

魚フライを揚げます



野菜スープを作ります

ラタトゥイユを作ります



横浜市立瀬谷小学校の給食


4月


はいがパン りゅうにゅう

チリコンカーン キャベツサラダ

ミックスフルーツ

●チリコンカーン		●キャベツサラダ	
だいず（水煮）	37	キャベツ	45
豚肉（ひき）	20	砂糖	0.8
たまねぎ	35	酢	1.3
トマト（缶）	30	塩	0.3
にんじん	12	黒こしょう	0.01
パセリ	0.8	●ミックスフルーツ	
にんにく	0.2	黄桃（缶）	25
マカロニ（シェル）	8	パイナップル（缶）	20
米油	0.7	りんご（缶）	20
小麦粉	1.5	砂糖	2
トマトケチャップ	5	水	20
中濃ソース	2		
しょうゆ	0.8		
ワイン（赤）	1		
塩	0.4		
こしょう	0.02		
チリパウダー	0.25		
水	15		

※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

小麦粉を
から炒りしますキャベツを
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

チリコンカーン

- 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 パセリ・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
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。

キャベツサラダ

- 1 甘酢を作る。
- 2 キャベツを切り、加熱処理する。
- 3 配食直前にキャベツの水をきり、
甘酢・黒こしょうであえる。

ミックスフルーツ

- 1 シロップを作る。
- 2 缶詰をザルにあける。
- 3 フルーツをシロップであえる。

パセリをフードカッターに
かけてみじん切りにしますチリコンカーン
を作ります

マカロニをゆでます





横浜市立瀬谷小学校の給食



ジャガマーボーの作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
豚肉(ひき)		20
乾燥大豆(粒状)		2
じゃがいも	1. 5 cm角	60
たまねぎ	1 cm角	30
にんじん	5 mmいちよう	10
ピーマン	1 cm角	5
赤ピーマン	1 cm角	5
しょうが	みじん	0.4
にんにく	みじん	0.2
米油		0.7
トマトケチャップ		1.5
しょうゆ		3.3
砂糖		0.5
淡色辛みそ		3.5
トウバンジャン		0.2
でんぶん		1
水		20

- 1 ピーマンを切り、ゆでる。
- 2 赤ピーマン・にんじん・たまねぎ・にんにく・しょうがを切る。
- 3 ジャがいもを切る。
- 4 乾燥大豆をもどす。
- 5 釜に油を入れ、弱火でにんにく・しょうがを炒め、トウバンジャンを炒める。
- 6 豚肉・乾燥大豆・たまねぎ・にんじん・じゃがいもを炒める。
- 7 赤ピーマンを入れ、炒める。
- 8 水・調味料を入れて煮る。
- 9 水溶きでんぶんを入れる。
- 10 ピーマンを入れる。

ジャガマーボーを作ります



給食室をのぞいてみよう



中華スープを作ります

横浜市立瀬谷小学校の給食



2021年



献立名 麦ごはん 牛乳 ピカジーニョ

野菜サラダ オレンジゼリー



ピカジーニョはブラジルの料理です。

東京オリンピック・パラリンピック開催にちなみ、前回開催地（リオデジャネイロ）の国の料理を取り入れています。

ピカジーニョ

材料名	切り方	1人分(g)
和牛肉		40
じゃがいも	1.5 cm角	55
たまねぎ	1.5 cm角	40
トマト	1.5 cm角	15
にんじん	8 mmちょう	10
にんにく	みじん	0.2
オリーブ油		0.7
酢		1.5
塩		1
パプリカ (パウダー)		0.1
クミン (パウダー)		0.1
黒こしょう		0.03
水		25

給食室をのぞいてみよう

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 じゃがいもを切り、ゆでる。
(蒸してもよい)
- 2 たまねぎ・にんじん・トマト・にんにくを切る。
- 3 釜にオリーブ油を入れ、弱火でにんにくを炒め、牛肉・たまねぎ・にんじん・トマトを炒める。
- 4 水を入れ、煮えたら調味し、じゃがいもを加え、酢・パプリカ・クミンを入れる。

野菜サラダを作ります



ミキサーでドレッシングを作り、クラスごとに配食します

サラダに使う野菜を加熱処理して流水で冷まします

※加熱処理とは・・・湯の温度85℃以上で30秒以上ゆでること。

ピカジーニョを作ります



横浜市立瀬谷小学校の給食

2020年



献立名 ごはん 牛乳 ふくめ煮 おひたし 納豆



給食室の様子

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	2cm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。

削り節で
だしをとります

ふくめ煮を作ります
出来上がりの温度を
確認します



にんじん・さといもの皮をむき、乱切りにします



こまつな・もやしを下ゆでします



おひたしを作ります



横浜市立瀬谷小学校の給食

2019年



ソフトフランスパン 牛乳 ホキフライ ラタトゥイユ 野菜スープ



給食室の様子



ラタトゥイユ		
材料名	切り方	1人分(g)
ベーコン		3
カットトマト(缶)		20
たまねぎ	1.5cm角	25
なす	8mmいちよう	15
ズッキーニ	8mmいちよう	15
ピーマン	1cm角	3
にんにく	みじん	0.2
オリーブ油		0.5
塩		0.35
黒こしょう		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 カットトマト缶は汁ごと別容器に
あける。
- 2 なす・ピーマン・ズッキーニ・たまねぎ・
にんにくを切り、なすは水につける。
- 3 釜にオリーブ油を入れ、弱火で
にんにく・ベーコン・たまねぎを炒める。
- 4 ズッキーニ・なす・ピーマンを入れ、
カットトマト・調味料を入れて、煮込む。
(汁がなくなるまで、よく煮つめる)



横浜市立瀬谷小学校の給食



●献立名●

はいがごはん バイスターズ^{せいせいりょう}青星寮カレー ごま酢あえ プルーンはっこう乳



回転釜で作るカレー

材料名	切り方	1人分(g)
豚肉(厚)		40
たまねぎ	うす	70
にんじん	乱	25
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		1.1
トマトケチャップ		1.5
中濃ソース		2
ウスターソース		2
しょうゆ		0.5
砂糖		0.2
ワイン(赤)		2
塩		1
クミン(パウダー)		0.3
チキンブイヨン		10
水		80

バイスターズ青星寮カレーの作り方

- 1 チキンブイオンを別容器にあける。
- 2 たまねぎ・にんじん・にんにく・しょうがを切る。
- 3 カレールーを作る。
- 4 釜に油を入れ、たまねぎをあめ色になるまで炒める。
- 5 釜に油を入れ、弱火でしょうが・にんにくを炒め、豚肉と1/3量のカレー粉・少量の塩を加えて炒める。
- 6 にんじんを入れ、さらに炒め、水・チキンブイオン・炒めたたまねぎを入れて煮込む。
- 7 煮えたら調味料を入れる。
- 8 ルーを入れて弱火で煮込む。

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21日（水）

横浜市立瀬谷小学校の給食 Fブロック



【献立名】

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・ハンバーグ
和風ソース
- ・磯香あえ
- ・みそ汁



磯香あえの作り方

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	短冊	40	1 キャベツを切り、ゆでる。 2 配食直前にキャベツの水をきり、 塩をふり、きざみのりをふり入れ、 しょうゆを入れてあえる。
きざみのり		0.2	
しょうゆ		1.5	
塩		0.15	