

はいがパン 牛乳 カレービーンズシチュー 野菜ソテー みかん



カレービーンズシチュー

材料名	切り方	1人分 g
だいず		17
豚肉		15
チーズ（角）		3
じゃがいも	1.5 cm 角	45
たまねぎ	1.5 cm 角	45
にんじん	1 cm 角	10
にんにく	みじん	0.1
米油		0.7
◆小麦粉		2.5
◆マーガリン		2.5
◆カレー粉		0.8
トマトケチャップ		1
中濃ソース		2
しょうゆ		1
食塩		0.65
水		50

（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 にんじん・たまねぎ・にんにく・じゃがいもを切る。
- 3 カレールーを作る。
- 4 釜に油を入れ、弱火でにんにくを炒め、たまねぎを入れてよく炒め、豚肉と1/3量のカレー粉・少量の塩を入れて炒める。
- 5 にんじん・じゃがいもを入れ、さらに炒め、水を入れて煮る。
- 6 煮えたらだいずを入れ、調味する。
- 7 ルーを入れ、弱火でよく煮込む。
- 8 チーズを入れる。



みかんを洗い、クラスごとに配食します



フードカッターでにんにくをみじん切りにします



カレールーを作ります



カレービーンズシチューを作ります



だいずをゆでます

別鍋でアレルギー除去食を作ります



野菜ソテーを作ります



新橋小学校

6月 June

の給食

ごはん
牛乳
肉じゃが
きゅうりの梅肉あえ
だいずとじゃこの炒り煮



だいずとじゃこの炒り煮		
材料	切り方	1人分 g
だいず（水煮）		14
ちりめんじゃこ		3
炒りごま（白）		2
米油		0.2
しょうゆ		1.4
砂糖		0.7
酒		1
水		0.8

作り方	※給食室での作り方を紹介しています。
1	だいずを別容器にあける。
2	ちりめんじゃこを熱湯に通し、弱火でから炒りする。
3	油を熱し、だいずを炒め、調味料・水を入れる。
4	調味料が煮つまったら、ちりめんじゃこを入れ、混ぜ合わせる。
5	ごまを入れる。（やわらかめに仕上げる）

たまねぎの皮をおきます



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



きゅうりを
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



肉じゃがを
作ります



きゅうりの梅肉あえ
を作ります



だいずとじゃこの
炒り煮を作ります



横浜市立新橋小学校の給食


12月


ロールパン きゅうにゅう

きびなごフライ

にくだんごとはいくさいのスープ

●きびなごフライ		こしょう	0.02
きびなごフライ	45	はくさい	40
揚げ油（米油）		ねぎ	10
		にんじん	10
●肉だんごと		こまつな	6
はくさいのスープ		はるさめ	3
豚肉（ひき）	25	しょうゆ	2
ねぎ	3	塩	0.7
しょうが	0.2	黒こしょう	0.02
でんぷん	1.3	ごま油	0.3
しょうゆ	0.2	豚ガラスープ	10
酒	0.5	水	110
塩	0.2		

※給食室での作り方を紹介しています。

肉だんごとはいくさいのスープ

- 1 豚ガラスープを別容器にあける。
- 2 肉だんごのねぎを切る。
- 3 しょうがをすり、汁にする。
- 4 ひき肉にねぎ・しょうが・調味料・でんぷんを混ぜてよくこねる。
- 5 こまつなを切り、下ゆでする。
- 6 はくさいを葉とともに分けて切る。
- 7 ねぎ・にんじんを切る。
- 8 はるさめをもどし、切る。
- 9 水・豚ガラスープを煮立たせ、肉だんご（15g位）を作り、入れる。
- 10 にんじん・はくさいのもとを入れ、煮えたら調味し、はるさめ・ねぎ・はくさいの葉を入れる。
- 11 こまつな・ごま油を入れる。

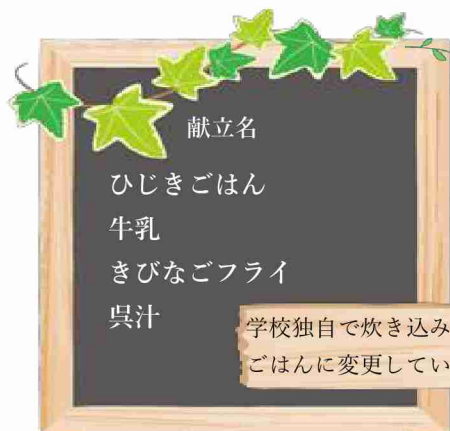


給食室をのぞいてみよう

野菜は流水で
3回洗いますきびなごフライを
揚げます肉だんごとはいくさいの
スープを作ります



横浜市立新橋小学校の給食



学校独自で炊き込み
ごはんに変更しています



ひじきごはんの作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
米		80
水		85
油揚げ	せん	5
凍り豆腐(細)		2
にんじん	せん	10
ひじき		2
炒りごま(白)		2
米油		0.5
しょうゆ		3.2
砂糖		1
みりん		1.2
水		10

給食室をのぞいてみよう



野菜は流水で
3回洗います

だいずをゆでて
ミキサーにかけます

- 1 米を洗い、水に1時間程度浸漬させる。
- 2 ひじきをもどし、水をきる。
- 3 油揚げを油抜きし、切る。
- 4 にんじんを切る。
- 5 ごまを切る。
- 6 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 7 油を熱し、ひじき・にんじんを炒め、調味料・水・凍り豆腐・油揚げを入れ煮含め、ごまを入れる。
- 8 3等分に分ける。
- 9 1釜に調味料を沸かし米を入れ混ぜる。
- 10 具を入れて蒸らし、混ぜる。
- 11 スチコンで炊く分も米・煮汁・具を入れて炊く。
- 12 配食する。



きびなごフライを揚げます



呉汁を作ります



回転釜で
ひじきごはんを
作ります



スチームコンベクション
オープンで、ひじきごはん
を作ります

横浜市立新橋小学校の給食



2021年



献立名

はいがごはん 牛乳 ツナそぼろ にらじゃが みそ汁

学校独自の献立です (泉区ランチ)



にらじゃが

材料名	切り方	1人分(g)
じゃがいも	2 c m 角	45
揚げ油 (米油)		4
豚肉		10
にら	3 c m	15
米油		0.5
しょうゆ		2.5
砂糖		0.8
みりん		0.5
でんぷん		0.3
水		5

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 ジャがいもを切り、油の温度160℃で揚げる。
- 2 にらを切る。
- 3 油を熱し、豚肉を炒め、火が通ったらにら、調味料を入れる。
- 4 水溶きでんぷんを入れる。
- 5 ジャがいもを入れる。

きゅうしゅくしつ
給食室をのぞいてみよう



じゃがいもの芽を
取り除きます



機械や包丁を使い
野菜を切ります



豆腐を切ります



じゃがいもを
油で揚げます



みそ汁を作ります



にらじゃがを
作ります



横浜市立新橋小学校の給食



●献立名●

ごはん 牛乳 肉じゃが 煮びたし だいずとじゃこの炒り煮



肉じゃが

材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		30
じゃがいも	2cm角	60
たまねぎ	くし	55
にんじん	乱	20
しらたき	3cm	30
米油		0.7
しょうゆ		6.5
砂糖		2.4
みりん		1
塩		0.1
水		5

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 しらたきを切り、下ゆでする。
- 2 にんじん・たまねぎ・じゃがいもを切る。
- 3 油を熱し、1/3量のたまねぎ・豚肉を炒め、にんじん・じゃがいも・しらたき、残りのたまねぎを入れ炒める。
- 4 調味料を加えてさらに炒め、水を加え煮くずれないように弱火で煮込む。



横浜市立新橋小学校の給食



2018

●献立名●

カレーピラフ（はいがごはん） 牛乳 わかめサラダ クリームスープ



給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
鶏肉		25
たまねぎ	みじん	50
にんじん	みじん	15
エリンギ	四つ割いちょう	3
米油		0.5
トマトケチャップ		3
ウスターソース		1.5
塩		0.6
カレー粉		0.5

カレーピラフの具の作り方

- 1 たまねぎ・にんじん・エリンギを切る。
- 2 油を熱し、1/3量のたまねぎを炒め、鶏肉・にんじん・残りのたまねぎ・エリンギを入れてさらに炒める。
- 3 調味料を入れて煮込む。



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

12月 7日(月)

横浜市立新橋小学校の給食

E ブロック



【献立名】

- はいがごはん
- 牛乳
- 肉そぼろ
- 五目豆
- みそ汁



五目豆の作り方

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
だいず		10	1 だいずをやわらかくゆでる。 2 切り昆布をもどす。 3 だしをとる。 4 こんにゃくを切り、下ゆでする。 5 にんじん・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。 6 だし汁に切り昆布を入れ、やわらかくなったら、鶏肉・ごぼう・にんじん・こんにゃく・調味料を入れ、煮えたら、大豆を入れ、煮含める。
鶏肉(小角)		8	
にんじん	1cm角	8	
ごぼう	1cm角	5	
こんにゃく	1cm角	10	
切り昆布		0.3	
しょうゆ		2	
砂糖		0.5	
みりん		0.3	
削り節(薄)・水		15	