

丸パン 牛乳 コロッケ ボイルドキャベツ ボルシチ



ボルシチ

材料名	切り方	1人分 g
豚肉		15
たまねぎ	うす	20
キャベツ	せん	20
ビーツ	せん	10
にんじん	せん	7
トマトピューレー		4
セロリ	みじん	3
にんにく	みじん	0.1
米油		0.7
砂糖		0.8
酢		1.2
ワイン（赤）		1
食塩		0.8
こしょう		0.02
豚ガラスープ		20
水		90

（給食室での作り方を紹介します）

- 1 豚ガラスープを別容器にあける。
- 2 キャベツ・セロリ・にんじん・ビーツ・たまねぎ・にんにくを切る。
- 3 釜に油を入れ、弱火でにんにくを炒め、豚肉を炒める。
- 4 セロリ・たまねぎ・ビーツ・にんじんを炒める。
- 5 水・豚ガラスープを入れ、アクをとりながら煮込む。
- 6 キャベツを入れて調味し、煮る。



たまねぎの皮をむきます



フードカッターでセロリをみじん切りにします



ビーツをせん切りにします



コロッケを揚げます



ボルシチを作ります



ボイルドキャベツをクラスごとの食缶に秤で量って配食します



新石川小学校

October 10月 の給食

ごはん 牛乳
秋味ごはんの具
さつまいもと栗の甘煮
みそ汁



秋味ごはんの具		
材料	切り方	1人分g
さけ（フレーク）		20
凍り豆腐（細）		3
にんじん	みじん	10
しめじ		8
米油		0.5
しょうゆ		2
砂糖		0.9
みりん		1
酒		0.2
食塩		0.2
削り節・水		10

- 作り方 ※給食室での作り方を紹介しています。
- 1 だしをとる。
 - 2 にんじんを切る。
 - 3 しめじをほぐす。
 - 4 さけフレークを解凍し、別容器にあける。
 - 5 凍り豆腐をもどし、しぼる。
 - 6 油を熱し、にんじんを炒め、調味しだし汁・凍り豆腐・しめじを入れて煮る。
 - 7 さけを入れて煮含める。



さつまいもを下ゆでします



さつまいもと栗の甘煮を作ります



みそ汁を作ります



横浜市立新石川小学校の給食



10月



はいがごはん

ポークカレー あまずあえ

ブルーんはっこうにゅう

●ポークカレー

豚肉	20
じゃがいも	50
たまねぎ	65
にんじん	20
しょうが	0.2
にんにく	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	1.5
塩	0.8
水	80

●甘酢あえ

きゅうり	10
切干しだいこん	5
しょうゆ	3
砂糖	2
酢	3
塩	0.1

●ブルーんはっこう乳
200ml

※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

野菜は流水で
3回洗いますたまねぎの皮を
むきます

ポークカレー

- 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。
- 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。
- 4 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。
- 5 煮えたら調味料を入れる。
- 6 ルーを入れて弱火でよく煮込む。

甘酢あえ

- 1 甘酢を作る。
- 2 切干しだいこんをもどして切り、再沸騰するまでゆでる。
- 3 きゅうりを切り、加熱処理する。
- 4 切干しだいこんを甘酢であえ、30分程度つける。
- 5 配食直前にきゅうりの水をきり、あえる。

カレールーを
作ります

甘酢あえを作ります

ポークカレーを
作ります別鍋でアレルギー
除去食を作ります



横浜市立新石川小学校の給食

献立名

はいがごはん
牛乳
ひじきごはんの具
きびなごフライ
けんちん汁

けんちん汁の作り方

(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	20
油揚げ	短冊	5
だいこん	5 mmいちょう	10
にんじん	3 mmいちょう	8
ごぼう	さがき	8
ねぎ	小口	8
こんにゃく	短冊	5
ごま油		0.7
しょうゆ		3.5
塩		0.35
削り節・だし昆布・水		110

- 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 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。
- 6 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、だし汁を入れる。
- 7 煮えたら調味し、豆腐・油揚げ・ねぎを入れる。

給食室をのぞいてみよう



昆布・削り節で
だしをとります

ひじきごはんの具
を作ります



きびなごフライ
を揚げます



けんちん汁
を作ります



横浜市立新石川小学校の給食

2021年
6月



献立名

麦ごはん 牛乳 豚肉のごままぶし とうがんのすまし汁 焼きのり



とうがんのすまし汁

材料名	切り方	1人分(g)
鶏肉		10
とうがん	1 c m ちょう	30
ねぎ	小口	10
にんじん	せん	5
えのきたけ	2 c m	5
しょうが		0.3
しょうゆ		0.8
酒		1
塩		0.8
削り節・水		120

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 とうがん・にんじん・ねぎ・えのきたけを切る。
- 3 しょうがをすり、汁にする。
- 4 だし汁に鶏肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- 5 にんじん・とうがんを入れ、煮えたら調味し、えのきたけ・ねぎを入れる。
- 6 しょうが汁を入れる。

きゅうくわい
給食室をのぞいてみよう

とうがんの皮をむき
種を取り除きます



ごぼうの皮をむきます



機械や包丁を使い
野菜を切ります



こまつなをゆでます



とうがんのすまし汁
を作ります



豚肉のごままぶし
を作ります



横浜市立新石川小学校の給食

2020年
9月

献立名 ごはん 牛乳 さんまのかば焼き 即席漬 みそ汁



さんまのかば焼き

材料名	切り方	1人分(g)
さんま		40
でんぷん		2
米粉		1
揚げ油（米油）		
ごま（白）		0.6
◆しょうが		0.6
◆しょうゆ		3
◆砂糖		2
◆みりん		1.5
◆でんぷん		0.3
◆水		12

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 ごまを炒る。
- 2 しょうがをすり、汁にする。
- 3 たれを作る。
- 4 さんまにでんぷん・米粉をまぶし、油の温度160～170℃で揚げる。
- 5 さんまが熱いうちにたれをからめ、ごまをふる。（一人2枚）

給食室の様子



野菜を切ります



じゃがいもの芽を取り除きます



削り節でだしをとります



調味料を計量します

即席漬のきゅうりとキャベツは加熱処理後、流水で冷やします

※加熱処理とは・・・
湯の温度85℃以上で30秒以上ゆでること。



さんまを揚げます
中まで火が通っているか確認します



みそ汁を作ります



横浜市立新石川小学校の給食

2019年



親子丼（はいがごはん） 牛乳 みそ汁 かき



親子丼の具

材料名	切り方	1人分(g)
鶏卵		30
鶏肉		20
凍り豆腐(細)		4
たまねぎ	うす	40
にんじん	いちょう	12
しょうゆ		4.3
砂糖		1.5
みりん		0.6
塩		0.3
削り節・水		10

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 にんじん・たまねぎを切る。
- 3 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 4 鶏卵を割る。
- 5 だし汁と調味料を煮立て、鶏肉・にんじんを入れて煮る。
- 6 にんじんが煮えたら、たまねぎ・凍り豆腐を入れる。
- 7 鶏卵をといて流し入れ、静かにへらをいれる。

給食室の様子



横浜市立新石川小学校の給食



2018

●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



給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
牛肉		25
じゃがいも	1.5cm角	50
たまねぎ	2cm角	60
にんじん	8mmいちょう	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		1.1
水		80

ビーフカレーの作り方

- 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。
- 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。
- 4 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。
- 5 煮えたら調味料を入れる。
- 6 ルーを入れて弱火でよく煮込む。



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

9月17日(木)

横浜市立新石川小学校の給食

Bブロック



【献立名】

- ・ターメリックライス
- ・牛乳
- ・チリコンカーン
- ・野菜サラダ



チリコンカーンの作り方

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		25	1 だいをずをやわらかくゆでる。
だいず		16	2 トマト缶(カット)を汁ごと別容器にあける。
たまねぎ	1.5cm 角	50	3 ピーマンを切り、ゆでる。
トマト缶(カット)		30	4 にんじん・たまねぎ・にんにくを切る。
にんじん	1cm 角	10	5 小麦粉を色づくまでから炒りする。
ピーマン	1cm 角	7	6 釜に油を入れ、弱火でにんにくを炒め、豚肉を炒める。
にんにく	みじん	0.3	7 たまねぎ・にんじんを入れ、よく炒め水を加えて煮る。
米油		0.7	
小麦粉		1.5	
トマトケチャップ		5	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。
中濃ソース		2	
しょうゆ		1	9 小麦粉をふり入れ、弱火で煮込み、ワイン・チリパウダーを入れる。
ワイン(赤)		1	
塩		0.75	10 ピーマンを入れ、火を止める。
こしょう		0.03	
チリパウダー		0.2	
水		10	