

ごはん 牛乳 カレーピラフの具 クリームスープ メロン



カレーピラフの具

材料名	切り方	1人分 g
鶏肉		30
たまねぎ	みじん	60
にんじん	みじん	10
エリンギ	3mm ちょう	5
米油		0.5
トマトケチャップ		3
ウスターソース		1.1
食塩		0.6
カレー粉		0.5

（給食室での作り方を紹介します）

- 1 にんじん・エリンギ・たまねぎを切る。
- 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。



肉を専用容器に移し替えます



調味料を量ります



野菜は流水で3回洗います



メロンの種を取り1/8に切ります



たまねぎの皮をむきます



こまつなを下ゆでします



クラスごとに牛乳を詰め替えます



カレーピラフの具を作ります



クリームスープを作ります



庄戸小学校

10月Octoberの給食

ごはん 牛乳
チキンライスの具
クリームスープ
りんご

チキンライスの具		
材料	切り方	1人分g
鶏肉		30
ワイン（白）		0.5
たまねぎ	みじん	50
にんじん	みじん	15
エリンギ	4つ割うす	5
米白絞油		0.7
トマトケチャップ		20
トマトピューレー		5
ウスターソース		1.5
食塩		0.4
こしょう		0.01



作り方	※給食室での作り方を紹介しています。
1 にんじん・たまねぎ・エリンギを切る。	
2 油を熱し、鶏肉を入れ、ワインをふり入れ炒める。	
3 たまねぎ・にんじんを入れてよく炒め、エリンギを入れ、調味し、よく煮込む。	

果物・野菜は
流水で
3回洗います



にんじんの皮を
むきます



たまねぎの皮を
むきます



りんごの皮をむき
1/8に切ります



じゃがいもの芽を
取り除きます



こまつなを
下ゆでします



チキンライスの具
を作ります



クリームスープを
作ります



横浜市立庄戸小学校の給食



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		
	200m l	

※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

機械や包丁を使い、
野菜を切ります



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。



カレールーを
作ります



- 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。

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



ポークカレーを
作ります

甘酢あえを作ります



横浜市立庄戸小学校の給食



ふくめ煮の作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
鶏肉(中角)		30
うずら卵(缶)		18
凍り豆腐		3
さといも	乱	35
ごぼう	小さめ乱	15
にんじん	小さめ乱	8
こんにゃく	2cm角	10
しょうゆ		5
砂糖		1.5
みりん		1.5
酒		1
塩		0.1
削り節・水		30

- 1 だしをとる。
- 2 うずら卵缶をザルにあける。
- 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 ごぼうを切り、水につける。
- 6 凍り豆腐をもどす。
- 7 だし汁を煮立て、鶏肉・こんにゃく・
ごぼう・にんじんを入れ、調味し、
凍り豆腐を入れ煮る。
- 8 さといもを入れる。
- 9 うずら卵を入れて煮合める。

ふくめ煮を作ります



おひたしを作ります



給食室をのぞいてみよう



朝8時過ぎ、野菜が
納品されます

さといもの皮をむきます



のりのつくだ煮
を作ります



キャベツを
下ゆでします



さといもを
下ゆでします



横浜市立庄戸小学校の給食

2021年
12月



献立名

はいがごはん 牛乳 ツナそぼろ 五目豆 みそ汁



五目豆		
材料名	切り方	1人分(g)
だいず		10
鶏肉(小角)		8
にんじん	1 c m角	8
ごぼう	1 c m角	8
こんにゃく	1 c m角	8
切り昆布		0.2
しょうゆ		2
砂糖		0.5
みりん		0.5
削り節・水		15

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 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・調味料を入れる。
- 7 煮えたら、だいずを入れ煮含める。

きょうしつ
給食室をのそいてみよう



機械や包丁を使い
材料を切ります



油揚げを熱湯に通し、
油抜きします



だいずをゆでます



ツナそぼろを作ります



削り節でだしをとります



五目豆を作ります



みそ汁を作ります



横浜市立庄戸小学校の給食



献立名 ナン ポークカレー コーンサラダ プルーンはっこう乳



ポークカレー

材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		25
じゃがいも	1.5cm角	55
たまねぎ	2cm角	60
にんじん	7mmいちょう	20
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		1.5
塩		0.75
水		80

給食室の様子



たまねぎの皮
をむきます



キャベツを切り、
加熱処理します



カレールーを
作ります



ポークカレーを
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 にんじん・たまねぎ・じゃがいも・しょうが・にんにくを切る。
- 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 カレールーを入れて弱火でよく煮込む。



調味料を
量っておきます

横浜市立庄戸小学校の給食



●献立名●

中華丼（はいがごはん） 牛乳 中華あえ



給食室の様子



中華丼の具

材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		20
うずら卵（缶）		16
◆むきえび		15
◆酒		0.75
◇いか（短冊）		15
◇酒		0.75
キャベツ	短冊	40
たまねぎ	うす	30
もやし		20
にんじん	短冊	10
チンゲンサイ	2 cm	8
しょうが	みじん	0.5
米油		0.7
しょうゆ		2.7
砂糖		0.4
塩		1.2
こしょう		0.02
ごま油		0.2
でんぷん		3
水		25

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 うずら卵缶をザルにあける。
- 2 キャベツ・チンゲンサイ（葉とともに分ける）・にんじん・たまねぎ・しょうがを切る。
- 3 むきえび・いかを解凍し、酒につける。
- 4 釜に油を入れ、弱火でしょうがを炒め、豚肉を炒める。にんじん・たまねぎの順に炒め、チンゲンサイのもと・もやし・キャベツを加え、炒める。
- 5 えび・いかを入れ、火が通ったら水を入れ、うずら卵・調味料・チンゲンサイの葉を入れる。
- 6 水溶きでんぷんを入れる。
- 7 ごま油を入れる。

横浜市立庄戸小学校の給食



●献立名●

はいがごはん ベイスターズ^{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



給食室の様子



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

ベイスターズ青星寮カレーの作り方

- 1 チキンブイヨ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・チキンブイヨン・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。



5月16日(月)

横浜市立庄戸小学校の給食 Hブロック



【献立名】

- ・はいが食パン
- ・牛乳
- ・チリコンカーン
- ・フレンチサラダ

チリコンカーンの作り方

給食の作り方です。参考してみてください

材 料	切り方	一人分 g	作り方
豚肉(ひき)		25	1 だいずをやわらかくゆでる。
だいず		16	2 ケチャップ・ピューレ・中濃ソースを別煮する。
たまねぎ	1. 5cm角	45	3 パセリ・にんじん・たまねぎ・にんにくを切る。
にんじん	1cm角	15	4 マカロニをかためにゆでる。
パセリ	みじん	0.3	5 小麦粉を色づくまで、から炒りする。
にんにく	みじん	0.1	6 鍋に油を入れ、弱火でにんにくを炒め、豚肉を炒める。
マカロニ(シェル)		10	7 たまねぎ・にんじんを入れ、よく炒め、水を加えて煮る。
塩		0.2	8 煮えたら調味し、だいずを入れ煮る。
米油		0.7	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。
小麦粉		2	10 パセリを入れる。
トマトケチャップ		10	
トマトピューレー		10	
中濃ソース		2	
しょうゆ		1	
ワイン(赤)		0.5	
塩		0.3	
こしょう		0.02	
チリパウダー		0.2	
水		25	