

はいがパン 牛乳 チリコンカーン キャベツサラダ すいか



チリコンカーン		
材料名	切り方	1人分 g
豚肉（ひき）		20
だいず		16
たまねぎ	1 c m 角	45
カットトマト(缶)		30
にんじん	1 c m 角	15
にんにく	みじん	0.1
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）		0.8
食塩		0.6
こしょう		0.02
チリパウダー		0.3
水		12

（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げる。
- 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 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。



だいずをゆでます



すいか1/32に切ります



キャベツサラダを作ります



マカロニをゆでます



チリコンカーンを作ります



美しが丘西小学校

★October★
10月
の給食

ごはん 牛乳
ひじきごはんの具
メヒカリフライ
豚汁



ひじきごはんの具		
材料	切り方	1人分g
油揚げ	せん	5
凍り豆腐（細）		3
にんじん	せん	10
ひじき		2
炒りごま（白）		2
米白絞油		0.5
しょうゆ		3.5
砂糖		1.3
みりん		0.5
酒		0.5
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	ひじきをもどし、水を切る。
2	だしをとる。
3	油揚げを油抜きし、切る。
4	にんじんを切る。
5	凍り豆腐をもどし、しぼる。
6	ごまを切る。
7	油を熱し、ひじき・にんじんを炒め、だし汁・調味料・凍り豆腐・油揚げを入れ煮含める。（汁が少し残る程度）
8	ごまを入れる。

機械や包丁を使い、野菜を切ります



削り節でだしを
とります



きびなごフライを
揚げます



ひじきごはんの具
を作ります

みそをだして
溶いておきます



豚汁を作ります



横浜市立美しが丘西小学校の給食



10月



ごはん ぎゅうにゅう

ツナそぼろ あげだいたず

さわにわん

●ツナそぼろ		●沢煮碗	
まぐろ油漬（フレ	20	豚肉（細）	10
まぐろ水煮（フレ	20	だいこん	10
凍り豆腐（細）	3	ねぎ	10
にんじん	15	にんじん	8
しょうが	0.8	えのきたけ	8
しょうゆ	2	みずな	5
砂糖	1.5	しょうが	0.3
酒	1	しょうゆ	1
水	3	塩	0.7
●揚げだいたず		でんぶん	0.5
だいたず（水煮）	30	削り節・だし昆布・水	120
でんぶん	3		
揚げ油（米油）			
塩	0.1		

※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

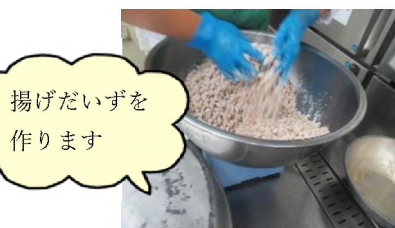
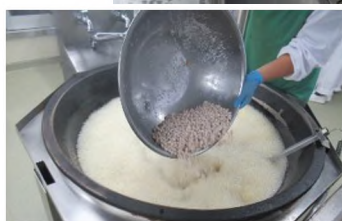
機械や包丁を使い、
野菜を切ります昆布・削り節で
だしをとります

揚げだいたず

- 1 だいたずを別容器にあける。
- 2 塩を炒る。
- 3 だいたずにでんぶんをまぶし、油の温度
170℃～180℃で揚げる。
- 4 塩をふり配食する。

沢煮碗

- 1 削り節・昆布でだしをとる。
- 2 みずな・にんじん・えのきたけ・ねぎ・
だいこんを切る。
- 3 しょうがをすり、汁にする。
- 4 だし汁に豚肉を入れ、アクをとり
ながら煮る。
- 5 だいこん・にんじんを入れる。
- 6 煮えたらえのきたけを入れ調味し、
水溶きでんぶんを入れる。
- 7 しょうが汁・みずな・ねぎを入れる。

揚げだいたずを
作りますツナそぼろを
作ります

沢煮碗を作ります



横浜市立美しが丘西小学校の給食



栄養満点丼の具の作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
牛肉(ひき)		25
乾燥大豆(粒状)		2.5
にんじん	せん	10
こまつな	2 c m	9
にんにく	みじん	0.4
しょうが	みじん	0.3
しらたき	2 c m	10
ひじき		2
ごま(白)		2
ごま油		0.5
しょうゆ		3
酒		1
砂糖		0.4
チキンブイヨン		3
水		5

- 1 ひじきをもどし、水をきる。
- 2 乾燥大豆をもどす。
- 3 チキンブイヨンを別容器にあける。
- 4 しらたきを切り、下ゆでする。
- 5 こまつなを切り、ゆでする。
- 6 にんじん・にんにく・しょうがを切る。
- 7 ごまを切る。
- 8 釜にごま油を入れ、弱火でにんにく・しょうがを炒める。
- 9 牛肉を入れよく炒め、乾燥大豆・にんじん・ひじき・しらたきを炒める。
- 10 チキンブイヨン・水を入れ、調味する。
- 11 ごま・こまつなを入れる。



給食室をのぞいてみよう



たまねぎの皮をむきます



機械や包丁を使い、材料を切ります

削り節でだしをとります



栄養満点丼の具を作ります



メヒカリフライを揚げます



みそ汁を作ります



横浜市立美しが丘西小学校の給食

12月

2021年



献立名

ごはん 牛乳 さばのあんかけ ほうとう みかん



ほうとう		
材料名	切り方	1人分(g)
ほうとう(冷凍)		30
豚肉		5
油揚げ	短冊	5
かぼちゃ(冷凍)		20
だいこん	5 mm ちょう	10
ねぎ	ななめ	10
こまつな	2 c m	9
にんじん	3 mm ちょう	5
ごぼう	さがき	5
しょうゆ		1
淡色辛みそ		5
赤色辛みそ		1
削り節・水		120

給食室をのぞいてみよう

冷凍ではなく、
生のかぼちゃを
使いました



さばのあんかけを
作ります



中まで火が通って
いるか、温度を
確認します



ほうとうを作ります



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 だしをとる。
- 2 ほうとう・かぼちゃを別容器にあける。
- 3 油揚げを油抜きし、切る。
- 4 こまつなを切り、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 だし汁に豚肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- 7 ごぼう・だいこん・にんじんを入れる。
- 8 煮えたら油揚げを入れ調味する。
- 9 ほうとう・かぼちゃ・ねぎを入れる。
- 10 こまつなを入れる。

横浜市立美しが丘西小学校の給食



献立名 ごはん 牛乳 金目鯛のあんかけ ほうとう のりのつくだ煮

美しが丘西小学校
独自のメニューです



金目鯛のあんかけ

材料名	切り方	1人分(g)
金目鯛		60
でんぷん		2
米油		4
◆しょうゆ		1.7
◆砂糖		2.5
◆みりん		1
◆塩		0.2
◆でんぷん		0.39
◆水		14

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 たれを作る。
- 2 魚にでんぷんをまぶし、油の温度160℃～170℃で揚げる。
- 3 魚が熱いうちにたれをかける。



ほうとうの材料を
切ります



削り節で
だしをとります



金目鯛のあんかけ
を作ります



ほうとうを
作ります



横浜市立美しが丘西小学校の給食

2019年



五目ずし（ごはん） 牛乳 鶏肉の甘辛煮 すまし汁



五目ずしの具

材料名	切り方	1人分(g)
油揚げ	せん	8
凍り豆腐(細)		1
にんじん	せん	10
さやいんげん	ななめ	5
かんぴょう	1 cm	3
ごま(白)		2
しょうゆ		2
砂糖		2
酢		2
みりん		1
塩		0.4
水		10

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 かんぴょうをもどし、切る。
- 2 油揚げを油抜きし、切る。
- 3 さやいんげんを切り、ゆでる。
- 4 にんじんを切る。
- 5 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 6 ごまを切る。
- 7 酢を除く調味料と水を煮立たせ、
にんじん・かんぴょう・油揚げ・凍り豆腐
を入れて煮る。(汁が少し残る程度)
- 8 酢・さやいんげん・ごまを入れる。



横浜市立美しが丘西小学校の給食



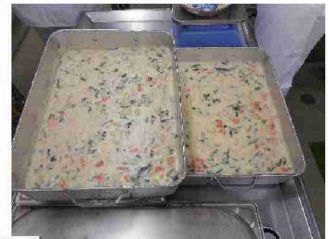
2018

●献立名●

黒パン 牛乳 さけのグラタン コーンサラダ



給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
さけ(角)		30
ワイン(白)		1
塩		0.1
鶏肉		10
じゃがいも	1. 5cm角	40
たまねぎ	1. 5cm角	40
ほうれんそう	2cm	10
にんにく	みじん	0.1
米油		0.7
小麦粉		2.5
バター		2.5
牛乳		20
豆乳		30
脱脂粉乳		4
塩		0.8
こしょう		0.02
水		30
◆パン粉		4
◆バター		2
◆粉チーズ		2

さけのグラタン

- 1 ほうれんそうを切り、ゆでる。
- 2 じゃがいも・にんにく・たまねぎを切る。
- 3 ホワイトルーを作る。
- 4 さけをゆで、塩・ワインにつける。
- 5 釜に油を入れ、弱火でにんにくを炒め、鶏肉・たまねぎを入れてよく炒める。
- 6 じゃがいもを入れさらに炒め、水を加える。
- 7 材料が煮えたら調味する。
- 8 ルーを入れ、牛乳・溶いた脱脂粉乳・豆乳を入れ弱火で煮込む。
- 9 さけを入れる。
- 10 ほうれんそうを入れる。
- 11 バターをとかし、パン粉・粉チーズと混ぜておく。
- 12 10をバットに配食し、11を乗せてオーブンで焦げ目をつける。
(250～300℃、4～5分)



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11日（金）

横浜市立美しが丘西小学校の給食 Bブロック



【献立名】

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・煮魚
- ・磯香あえ
- ・とうがんのすまし汁



煮魚（いわし）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
いわし		37	1 しょうがを切る。
しょうが	せん	1	2 調味料と水を煮立たせ、しょうがと
しょうゆ		3.5	いわしを入れる。表面を平らにし、
砂糖		3	沸騰するまで強火で煮る。
穀物酢		1.5	3 煮汁が上がったら、落とし蓋をし、
酒		2	中火～弱火で煮る。
水		2	4 煮えたら火を止め、冷ます。

