

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。



にんじんの皮を
むきます



じゃがいもの皮を機械でむき、
芽は手作業で取り除きます



機械や包丁を使い
野菜を切ります



肉に骨などが入っていないか、
検品しています



キャベツを
下ゆでします



野菜ソテーを作ります



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



矢上小学校

★**10月**★
October
🎃👻
の給食

ロールパン 牛乳
変わり五目豆
わかめスープ



変わり五目豆		
材料	切り方	1人分 g
だいず（水煮）		37
豚肉		20
凍り豆腐		3
じゃがいも	1.5cm角	50
揚げ油（米油）		
にんじん	1cm角	15
ピーマン	1cm角	5
こんにゃく	1cm角	10
米油		0.5
しょうゆ		5.5
砂糖（上白）		2.1
みりん		0.8
水		20

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

こんにゃくを切り、下ゆでする。

3

ピーマンを切り、ゆでる。

4

にんじんを切る。

5

じゃがいもを切り、油の温度160℃で揚げる。

6

凍り豆腐をもどし、しぼる。

7

油を熱し、豚肉を炒め、にんじん・こんにゃくを入れて炒める。

8

調味料・水を入れ、にんじんが煮えたら、凍り豆腐・だいずを入れて煮る。

9

材料に味がしみたら、じゃがいもを入れる。

10

ピーマンを入れる。

にんじんの皮を
むきます

ピーマンの種を
取り除きます

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

ピーマンを
ゆでます

機械や包丁を使い
材料を切ります

じゃがいもを
揚げます

変わり五目豆を作ります

削り節でだしをとります

わかめスープを
作ります

横浜市立矢上小学校の給食


2月


はいがごはん

わふうカレー ごま酢あえ

プルーンはっこうにゅう

●和風カレー

豚肉	20
じゃがいも	35
たまねぎ	40
だいこん	30
にんじん	20
ごぼう	5
しょうが	0.3
米油	0.7
小麦粉	7
マーガリン	6
カレー粉	1
しょうゆ	2.5
塩	0.9
削り節・水	70

●ごま酢あえ

切干しだいこん	6
にんじん	3
ごま（白）	3
しょうゆ	2.3
砂糖	1.5
酢	2.3

●プルーンはっこう乳

200ml

※給食室での作り方を紹介しています。

和風カレー

- 1 だしをとる。
- 2 にんじん・だいこん・たまねぎ・じゃがいも・しょうが・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
- 3 カレールーを作る。
- 4 釜に油を入れ、弱火でしょうがを炒め、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。
- 5 にんじん・ごぼう・だいこん・じゃがいもを入れさらに炒め、だしを加えて煮込む。
- 6 煮えたら調味料を入れる。
- 7 ルーを入れて弱火でよく煮込む。

ごま酢あえ

- 1 切干しだいこんをもどして切り、下ゆでする。
- 2 にんじんを切り、下ゆでする。
- 3 ごまを切る。
- 4 調味料を煮立て、にんじん・切干しだいこんを入れ、ごまを入れる。


 切干しだいこんを下ゆでします


 フードカッターで
ごまを切ります

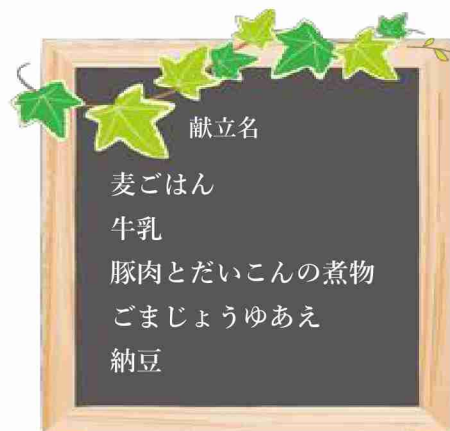

 調味料を
量っておきます


 和風カレーを
作ります


 ごま酢あえを
作ります




横浜市立矢上小学校の給食



豚肉とだいこんの煮物の作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		25
じゃがいも	2cm角	40
だいこん	2cmいちょう	70
にんじん	1cmいちょう	15
しょうが	みじん	0.7
こんにゃく	1.5cm角	20
米油		0.7
しょうゆ		5
砂糖		1.3
みりん		1
塩		0.25
削り節・水		15

- 1 だしをとる。
- 2 こんにゃくを切り、下ゆでする。
- 3 にんじん・だいこん・しょうが・じゃがいもを切り、だいこんは下ゆでする。
- 4 釜に油を入れ、弱火でしょうがを炒め、豚肉を入れ炒める。
- 5 こんにゃく・にんじん・じゃがいもの順に炒め、調味する。
- 6 だし汁を入れ、だいこんを入れて煮含める。



ごまじょうゆあえを作ります



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



肉に骨などが入っていないか、検品しています



フードカッターで
ごまを切ります

削り節でだし
をとります



だし・しょうゆ・みりん
を煮立て、納豆のたれを
作ります



こんにゃくを
下ゆです



豚肉とだいこんの煮物を作ります



横浜市立矢上小学校の給食

2021年
10月



献立名

麦ごはん 牛乳 豆じゃが おひたし



豆じゃが		
材料名	切り方	1人分(g)
だいず(水煮)		13
豚肉		20
じゃがいも	2 c m角	65
たまねぎ	くし	55
にんじん	乱	20
しらたき	3 c m	30
米油		0.7
しょうゆ		6.3
砂糖		2
みりん		1
塩		0.2
水		10

きょうしつ
給食室をのぞいてみよう



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



調味料を量っておきます



しらたきを
下ゆでします



こまつなを
下ゆでします



おひたしを
作ります

豆じゃがを
作ります

ちりめんじゃこを
から炒ります



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 だいずを別容器にあける。
- 2 しらたきを切り、下ゆでする。
- 3 にんじん・たまねぎ・じゃがいもを切る。
- 4 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。
- 5 調味料を加えてさらに炒め、水・だいずを加え、煮くずれないように弱火で煮込む。

横浜市立矢上小学校の給食

11月 2020年

献立名 チーズパン 魚のカレー揚げ こふきいも ミネストローネ プルーンはっこう乳



ミネストローネ		
材料名	切り方	1人分(g)
たまねぎ	1cm角	20
カットトマト(缶)		20
キャベツ	短冊	15
にんじん	8mm角	8
いんげん豆(手亡)		10
にんにく	みじん	0.2
マカロニ(シェル)		3
オリーブ油		0.5
しょうゆ		1.5
塩		0.75
黒こしょう		0.02
豚骨・水		100

給食室の様子



たまねぎの皮
をむきます



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 いんげん豆をかためにゆでる。
- 2 豚骨でスープをとる。
- 3 カットトマト(缶)を汁ごと別容器に
あける。
- 4 キャベツ・たまねぎ・にんじん・
にんにくを切る。
- 5 釜にオリーブ油を入れ、弱火で
にんにくを炒め、にんじん・たまねぎを
炒める。
- 6 スープ・カットトマトを入れる。
- 7 マカロニを入れ、煮えたら調味し、
キャベツ・いんげん豆を入れる。



いんげん豆を
ゆでます

ミネストローネを
作ります



わかさぎにでんぶん・
米粉をまぶし、
油で揚げます



横浜市立矢上小学校の給食



麦ごはん 牛乳 ツナそぼろ みそ汁 大学いも



給食室の様子



大学いも		
材料名	切り方	1人分(g)
さつまいも	乱	50
揚げ油（米油）		3
ごま（黒）		0.3
◆しょうゆ		0.6
◆砂糖		6
◆水		6

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 さつまいもを切る。
- 3 たれを作る。
- 4 さつまいもを油の温度160℃で揚げる。
- 5 さつまいもが熱いうちに、たれをからめ、ごまをふる。



横浜市立矢上小学校の給食



●献立名●

ごはん 牛乳 さばのみそ煮 ごまじょうゆあえ けんちん汁

給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
さば		60
しょうが	せん	1.2
しょうゆ		1
砂糖		3.5
淡色辛みそ		3
赤色辛みそ		2
みりん		1.8
酒		1
水		10

さばのみそ煮の作り方

- 1 しょうがを切る。
- 2 調味料・水を煮立たせ、しょうが・さばを入れる。表面を平らにし、沸騰するまで強火で煮る。
- 3 煮汁が上がったら、落としぶたをし、釜を回転させながら中火から弱火で煮る。
- 4 煮えたら火を止め、冷ます。

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6日（火）

横浜市立矢上小学校の給食

B ブロック



【献立名】

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・煮魚
- ・揚げだいず
- ・みそ汁

みそ汁の作り方

給食の作り方です。参考してみてくださいね。

材 料	切り方	一人分 g	作り方
木綿豆腐	1 cm角	20	1 だしをとる。
こまつな	2 cm	9	2 豆腐を切り、流水に通す。
ねぎ	小口	5	3 こまつなを切り、下ゆでする。
えのきたけ	2 cm	5	4 ねぎ・えのきたけを切る。
淡色辛口みそ		6	5 だし汁に豆腐を入れ、えのきたけ、ねぎ、みそを入れる。
赤色辛口みそ		2	
削り節		1	6 こまつなを入れる。
水		110	