

はいがごはん チキンカレー ごま酢あえ プルーンはっこう乳

11月



チキンカレー

材料名	切り方	1人分 g
鶏肉		25
じゃがいも	1.5cm角	50
たまねぎ	1.5cm角	60
にんじん	7mmいちよう	20
カットトマト（缶）		10
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		2
ウスターソース		0.5
しょうゆ		2.5
食塩		0.8
水		65



たまねぎの皮を
むきます



野菜は流水で
3回洗います



肉に骨などが入ってい
ないか、検品しています



カレールーを作ります



（給食室での作り方を紹介します）

- 1 カットトマト缶を汁ごと別容器に
あける。
- 2 にんじん・たまねぎ・にんにく・
しょうが・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・
しょうがを炒め、たまねぎを入れて
よく炒め、鶏肉と1/3量のカレー粉・
少量の塩を加えて炒める。
- 5 にんじん・じゃがいもを入れ、
さらに炒め、水を加えて煮込む。
- 6 煮えたら、調味料・
カットトマトを入れる。
- 7 ルーを入れて弱火でよく煮込む。



だいこんを下ゆで
します

チキンカレーを
作ります



ごま酢あえを作り
クラスごとの食缶
に秤で量って
配食します



谷本小学校

6月 June

の給食

はいがごはん
牛乳
チキンライスの具
クリームスープ
メロン



チキンライスの具		
材料	切り方	1人分 g
鶏肉		25
ワイン（白）		0.5
たまねぎ	みじん	60
にんじん	みじん	15
エリンギ	3 mm ちょう	5
米油		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		0.35
こしょう		0.01

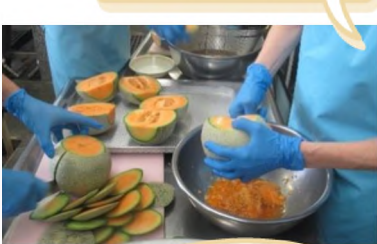
- 作り方 ※給食室での作り方を紹介しています。
- 1 にんじん・たまねぎ・エリンギを切る。
 - 2 油を熱し、鶏肉を入れ、ワインをふり入れ炒める。
 - 3 たまねぎ・にんじんを入れてよく炒め、エリンギを入れ調味し、煮込む。



たまねぎの皮を
おきます



野菜は流水で
3回洗います



メロンの種を取り、
1/12に切ります



こまつなを
下ゆでします



チキンライスの具
を作ります



別鍋で
アレルギー除去食
を作ります



クリームスープ
を作ります



横浜市立谷本小学校の給食



ぶどうパン ギョウにゅう

スパゲティトマトソース

フレンチサラダ

●スパゲティトマトソース	●フレンチサラダ
スパゲティ	キャベツ
まぐろ油漬（フレック）	きゅうり
たまねぎ	米サラダ油
トマト（缶）	砂糖
トマト	酢
にんにく	塩
オリーブ油	こしょう
トマトケチャップ	からし
塩	
黒こしょう	

※給食室での作り方を紹介しています。

スパゲティトマトソース

- 1 トマト缶（カット）を汁ごと別容器にあける。
- 2 まぐろ油漬をザルにあける。
- 3 トマト・たまねぎ・にんにくを切る。
- 4 釜にオリーブ油を入れ、弱火でにんにくを炒め、たまねぎを炒め、トマト・カットトマト・調味料を入れ、よく煮込み、まぐろ油漬を入れる。
- 5 スパゲティをかためにゆでる。
- 6 ソースにスパゲティを入れる。

フレンチサラダ

- 1 キャベツ・きゅうりを切り、加熱処理する。
- 2 配食直前に野菜の水をきり、あえる。
- 3 ドレッシングソースを作り、クラスごとに配食する。



給食室をのぞいてみよう

たまねぎの皮をむきます



キャベツを加熱処理し、流水で冷まします

※加熱処理とは・・・湯の温度85℃以上で30秒以上ゆでること



ドレッシングソースを作り、クラスごとの容器に配食します



スパゲティトマトソースを作ります



スパゲティをゆでます



フレンチサラダを作ります





横浜市立谷本小学校の給食



ジャガマーボーの作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
豚肉(ひき)		15
乾燥大豆(粒状)		2
じゃがいも	1.5 cm角	60
たまねぎ	1 cm角	30
にんじん	5 mmいちよう	10
ピーマン	1 cm角	5
赤ピーマン	1 cm角	3
しょうが	みじん	0.4
にんにく	みじん	0.2
米油		0.7
トマトケチャップ		1
しょうゆ		3.3
砂糖		0.5
淡色辛みそ		3
トウバンジャン		0.2
でんぶん		1
水		15

- 1 ピーマンを切り、ゆでる。
- 2 たまねぎ・にんじん・赤ピーマン・じゃがいも・しょうが・にんにくを切る。
- 3 乾燥大豆をもどす。
- 4 釜に油を入れ、弱火でにんにく・しょうがを炒め、トウバンジャンを炒める。
- 5 ひき肉・たまねぎ・にんじん・じゃがいも・赤ピーマン・乾燥大豆を炒める。
- 6 水を加えて煮る。
- 7 材料が煮えたら調味料を入れる。
- 8 水溶きでんぶんとろみをつけ、ピーマンを入れる。



給食室をのぞいてみよう



中華スープを作ります



ジャガマーボーを作ります



別鍋でアレルギー除去食を作ります



横浜市立谷本小学校の給食

2021年
10月



献立名

麦ごはん 牛乳 煮魚 ぶどう豆 豚汁



豚汁

材料名	切り方	1人分(g)
木綿豆腐	1 c m角	20
豚肉		10
だいこん	5 mm いちょう	15
にんじん	3 mm いちょう	10
ねぎ	小口	10
こまつな	2 c m	9
ごぼう	さがき	8
淡色辛みそ		6
赤色辛みそ		2
削り節・水		110

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 豆腐を切り、流水に通す。
- 3 こまつなを切り、下ゆでする。
- 4 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。
- 5 だし汁に豚肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- 6 ごぼう・だいこん・にんじんを入れ煮る。
- 7 煮えたら豆腐・みそ・ねぎを入れる。
- 8 こまつなを入れる。

きょうしつ
給食室をのぞいてみよう



にんじん・だいこんの皮をむきます



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



ぶどう豆を作ります



豚汁を作ります



煮魚を作ります
クッキングシートを落とし蓋にします



横浜市立谷本小学校の給食

2020年

11月



献立名 麦ごはん 牛乳 かつおのごまみそあえ けんちん汁



けんちん汁

材料名	切り方	1人分(g)
木綿豆腐	1 c m 角	15
さといも	8mm いちょう	10
だいこん	5mm いちょう	15
にんじん	5mm いちょう	8
ごぼう	ささがき	8
こまつな	2 c m	7
ねぎ	小口	5
こんにゃく	短冊	8
ごま油		0.5
しょうゆ		3.5
塩		0.5
だし昆布・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 豆腐を切り、流水に通す。
- 3 こんにゃくを切り、下ゆでする。
- 4 こまつなを切り、下ゆでする。
- 5 ねぎ・にんじん・だいこん・さといも・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・だいこんを炒める。
- 7 だし汁を入れ、さといもを入れる。
- 8 煮えたら調味し、豆腐・ねぎを入れる。
- 9 こまつなを入れる。

給食室の様子



さといもの皮をむきます



かつおを揚げます



野菜・豆腐を切ります



昆布だしをとります



ごまを炒ります



けんちん汁を作ります



かつおのごまみそあえを作ります



横浜市立谷本小学校の給食



ぶどうパン 牛乳 きのこスパゲティ フレンチサラダ チーズ



きのこスパゲティ		
材料名	切り方	1人分(g)
スパゲティ		35
まぐろ油漬(ルー)		20
たまねぎ	うす	35
ほうれんそう	2 cm	10
しめじ		12
えのきたけ	2 cm	8
にんにく	みじん	0.2
オリーブ油		0.7
しょうゆ		2.1
塩		0.7
黒こしょう		0.03

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 まぐろ油漬をザルにあける。
- 2 ほうれんそうを切り、ゆでる。
- 3 えのきたけを切り、しめじはほぐす。
- 4 たまねぎ・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、たまねぎを炒め、しめじ・えのきたけを入れる。
- 6 まぐろ油漬を入れ、調味する。
- 7 スパゲティをかためにゆでる。
- 8 スパゲティを入れる。
- 9 ほうれんそうを入れる。



横浜市立谷本小学校の給食



●献立名●

はいがごはん 牛乳 生揚げのそぼろ煮 ごましょうゆあえ ふりかけ



給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
◆生揚げ	1. 5cm角	60
◆しょうゆ		4
◆砂糖		3
◆水		10
豚肉(ひき)		20
じゃがいも	1. 5cm角	40
たまねぎ	2cm角	40
にんじん	5mmいちょう	15
しょうが	みじん	0.3
米油		0.7
しょうゆ		4.5
みりん		1
でんぷん		1.2
削り節・水		20

生揚げのそぼろ煮の作り方

- 1 だしをとる。
- 2 生揚げを油抜きして切り、別煮する。
- 3 じゃがいも・たまねぎ・にんじん・しょうがを切る。
- 4 釜に油を入れ、弱火でしょうがを炒め、ひき肉・にんじん・たまねぎ・じゃがいもを炒める。
- 5 だし汁を入れて調味し、煮る。
- 6 煮えたら水溶きでんぷんを入れ、生揚げを入れる。

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。



2月25日(木)

横浜市立谷本小学校の給食

Dブロック



【献立名】

- ・麦ごはん
- ・牛乳
- ・ひじきごはんの具
- ・和風ポトフ
- ・いよかん



ひじきごはんの具の作り方

給食の作り方です。参考に見てくださね。

材料	切り方	一人分 g	作り方
油揚げ	せん	5	1 ひじきをもどし、水をきる。
凍り豆腐(細)		2.5	2 油揚げを油抜きし、切る。
にんじん	せん	10	3 にんじんを切る。
ひじき		2	4 凍り豆腐をもどし、しぼる。
ごま(白)	切る	2	5 ごまを切る。
米油		0.5	6 油を熱し、ひじき・にんじんを炒め、
しょうゆ		3.7	調味料・水・油揚げ・凍り豆腐を入れ
砂糖		1.5	煮含める。(汁が少し残る程度)
みりん		1.2	7 ごまを入れ、火を止める。
酒		0.5	
塩		0.05	
水		10	