

ロールパン 牛乳 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

材料名	切り方	1人分 g
スパゲティ		35
まぐろ油漬(フレーク)		30
たまねぎ	うす	45
カットトマト(缶)		35
トマト	1cm角	20
にんにく	みじん	0.3
オリーブ油		0.7
トマトケチャップ		7
食塩		0.8
黒こしょう		0.03

（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 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。



大きなミキサーで
ドレッシングを
作ります



機械や包丁を使い
野菜を切ります



トマト缶を
開けます



きゅうり・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



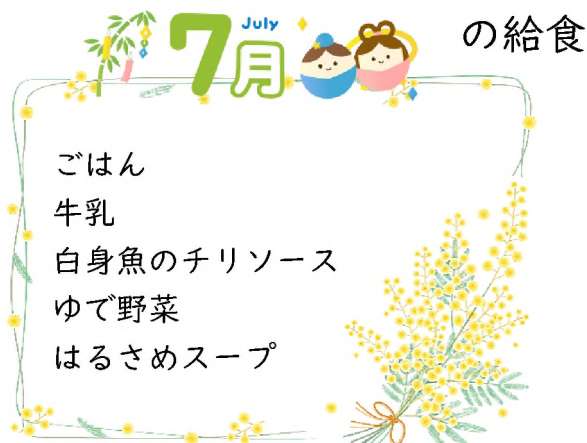
スパゲティ
トマトソースを
作ります



スパゲティを
ゆでます



馬場小学校



の給食

ごはん
牛乳
白身魚のチリソース
ゆで野菜
はるさめスープ



白身魚のチリソース

材料	切り方	1人分 g
メルルーサ（角）		40
凍り豆腐		6
でんぷん		5
揚げ油（米油）		
ねぎ	小口	10
にんにく	みじん	0.4
しょうが	みじん	0.4
米油		0.4
トマトケチャップ		7
しょうゆ		1.3
砂糖		0.35
食塩		0.05
トウバンジャン		0.1
水		15

作り方

※給食室での作り方を紹介しています。

- 1 ねぎ・にんにく・しょうがを切る。
- 2 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 3 凍り豆腐・メルルーサにでんぷんをまぶし、油の温度170～180℃で揚げる。
- 4 釜に油を入れ、にんにく・しょうがを弱火で炒め、トウバンジャン・ねぎを炒め、調味料と水を入れて煮る。
- 5 メルルーサ・凍り豆腐を入れる。

フードカッターで
しょうがを切ります



キャベツ、もやしをゆでます

ゆで野菜をクラスごとの
食缶に配食します



凍り豆腐、メルルーサに
でんぷんをまぶし、
揚げます



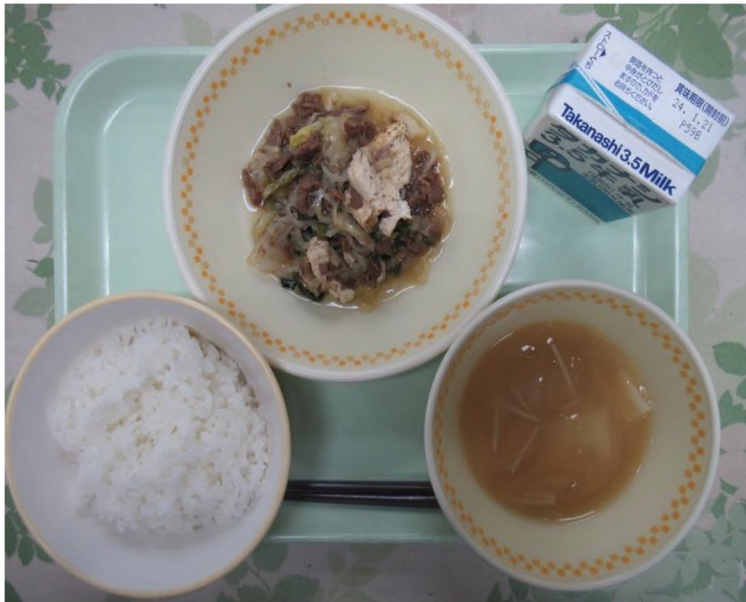
白身魚の
チリソースを
作ります



はるさめ
スープを
作ります



横浜市立馬場小学校の給食



ごはん ぎゅうにゅう

すき焼きふう

みそしる

●すき焼き風煮	●みそ汁	
牛肉	じゃがいも	20
焼き豆腐	たまねぎ	15
ねぎ	えのきたけ	5
はくさい	淡色辛みそ	5
しゅんぎく	赤色辛みそ	2
しらたき	削り節・水	110
米油		0.7
しょうゆ		5.8
砂糖		1.8
みりん		1.2
酒		1.5

※給食室での作り方を紹介しています。

すき焼き風煮

- 1 焼き豆腐を切り、流水に通す。
- 2 しらたきを切り、下ゆでする。
- 3 しゅんぎく・ねぎを切る。
- 4 はくさいを葉ととに分けて切る。
- 5 油を熱し、牛肉を炒め、調味料・しらたき・焼き豆腐・はくさいのもと・ねぎを入れ、煮含める。
- 6 はくさいの葉を入れ煮含めしゅんぎくを入れる。

みそ汁

- 1 だしをとる。
- 2 じゃがいも・たまねぎ・えのきたけを切る。
- 3 だし汁にじゃがいも・たまねぎを入れて煮る。
- 4 煮えたらえのきたけを入れ、みそを入れる。



給食室をのぞいてみよう

野菜は流水で
3回洗います削り節でだしを
とりますすき焼き風煮
を作りますみそをだしで
溶いておきます

みそ汁を作ります





横浜市立馬場小学校の給食



チンジャオロースーの作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
豚肉(細)		30
しょうゆ		1
酒		0.5
じゃがいも	せん	30
たまねぎ	うす	30
ピーマン	せん	10
赤ピーマン	せん	10
ねぎ	ななめ	7
しょうが	みじん	0.5
にんにく	みじん	0.1
米油		0.7
しょうゆ		1.8
砂糖		0.3
塩		0.5
こしょう		0.03
ごま油		0.3
でんぷん		0.3
水		0.4

- 1 ピーマンを切り、ゆでる。
- 2 赤ピーマン・ねぎ・たまねぎ・
にんにく・しょうが・じゃがいもを切る。
- 3 釜に油を入れ、弱火でにんにく・
しょうがを炒める。
- 4 豚肉を炒め、しょうゆ・酒をふり入れる。
- 5 たまねぎ・ねぎ・赤ピーマン・
じゃがいもを入れて炒め、調味する。
- 6 ピーマンを入れ、水溶きでんぷんを
入れる。
- 7 ごま油を入れる。

チンジャオロースー
を作ります



給食室をのぞいてみよう

調味料を量っておきます



たまねぎの皮を
むきます



卵を1個ずつ確認
しながら割ります



ピーマンを
ゆでます



スーラータンを作ります



横浜市立馬場小学校の給食



2021年



献立名

チーズパン 牛乳 夏野菜のスパゲティ コーンサラダ 冷凍パイナップル



きゅうしゅくしつ
給食室をのぞいてみよう



野菜は流水で3回洗います

機械や包丁を使い
野菜を切ります



スパゲティをゆでます



キャベツ・きゅうりは
加熱処理し、流水で冷まし
サラダに使用します

コーンサラダを
作ります

夏野菜のスパゲティ
を作ります



夏野菜のスパゲティ		
材料名	切り方	1人分(g)
スパゲティ		25
まぐろ油漬(フレーク)		25
トマト	1.5 c m角	30
たまねぎ	うす	30
ズッキーニ	4 mm半月	20
なす	7 mm半月	15
ピーマン	せん	5
にんにく	みじん	0.5
オリーブ油		0.7
塩		0.9
こしょう		0.03
バジル(乾)		0.05

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 ピーマンを切り、ゆでる。
- 3 トマト・なす・ズッキーニ・たまねぎ・
にんにくを切り、なすは水につける。
- 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・なす・
ズッキーニを炒め、トマトを入れ調味し、
まぐろ油漬を入れる。
- 5 スパゲティをかためにゆでる。
- 6 スパゲティを入れバジルを入れる。
- 7 ピーマンを入れる。

※加熱処理とは・・・湯の温度85℃以上で30秒
以上ゆでること。

横浜市立馬場小学校の給食

2020年
9月

献立名 はいがごはん 牛乳 ビビンバ (肉・野菜) わかめスープ



給食室の様子

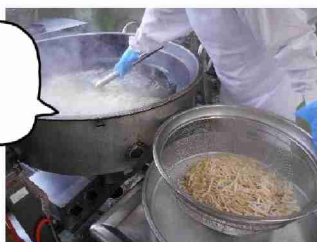


野菜を
切ります



フードカッターで
しょうがをみじん
切りにします

もやしを
ゆでます



ごまを炒ります



かつお節で
だしをとります



ビビンバ (野菜)
を作ります



ビビンバ (肉) を
クラスごとの食缶に
量って配食します

ビビンバ (肉)

材料名	切り方	1人分(g)
牛肉		40
ねぎ	小口	15
しょうが	みじん	0.5
にんにく	みじん	0.2
米油		0.5
◆しょうゆ		2.2
◆砂糖		1.2
◆酒		1
◆コチジャン		1.1

ビビンバ (野菜)

材料名	切り方	1人分(g)
もやし		45
にら	2 c m	8
にんじん	せん	5
◆にんにく	みじん	0.2
◆しょうゆ		2.3
ごま (白)		2
塩		0.1
ごま油		0.2

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)

<肉>

- 1 ねぎ・にんにく・しょうがを切る。
- 2 調味料を合わせておく。
- 3 釜に油を入れ、弱火でしょうが・にんにく・ねぎを炒め、牛肉を炒める。
- 4 合わせ調味料を入れ、煮汁がある程度なくなるまで30～40分、弱火から中火でこげないように炒りつける。

<野菜>

- 1 にんにくを切る。
- 2 にんにく・しょうゆを煮立たせる。
- 3 ごまを炒って切りごまにする。
- 4 にら・にんじんを切り、にんじんは加熱処理する。
- 5 にら・もやしをゆでる。
- 6 配食直前に野菜の水をきり、塩をふり、調味料・ごま・ごま油を入れあえる。

※加熱処理とは・・・湯の温度85℃以上で30秒以上ゆでること。

横浜市立馬場小学校の給食

2019年



あげパン 牛乳 野菜のスープ煮 メロン



野菜のスープ煮

材料名	切り方	1人分(g)
豚肉(厚)		20
じゃがいも	1.5cm角	50
たまねぎ	1.5cm角	50
キャベツ	短冊	40
にんじん	7mmいちよう	20
パセリ	みじん	0.5
しょうゆ		0.5
塩		1
黒こしょう		0.02
チキンブイヨン		15
水		55

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 チキンブイヨンを別容器にあける。
- 2 キャベツ・パセリ・にんじん・たまねぎ・じゃがいもを切る。
- 3 水に豚肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- 4 チキンブイヨン・たまねぎ・にんじん・じゃがいもを入れ、煮えたらキャベツ・調味料を入れ、煮込む。
- 5 パセリを入れる。



横浜市立馬場小学校の給食



●献立名●

ぶどうパン 牛乳 魚のチリソースあえ ボイルドキャベツ 卵とトマトのスープ



給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
めかじき(角)		40
でんぷん		4
揚げ油(米油)		4
◆ねぎ	みじん	10
◆しょうが	汁	0.2
◆にんにく	みじん	0.2
◆米油		0.4
◆トマトケチャップ		12
◆しょうゆ		1.8
◆砂糖		1
◆酒		1.5
◆トウバンジャン		0.1
◆でんぷん		1.3
◆水		25

魚のチリソースあえの作り方

- 1 ねぎ・にんにく・しょうがを切る。
- 2 釜に油を入れ、弱火でにんにく・しょうがを炒め、ねぎを入れてよく炒める。
- 3 調味料・水を入れて煮込み、水溶きでんぷんを入れる。
- 4 めかじきにでんぷんをまぶし、油の温度160～170℃で揚げる。
- 5 めかじきが熱いうちに、チリソースをかける。



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

9月12日(月)

横浜市立馬場小学校の給食 Aブロック



【献立名】

- ・はいがごはん
- ・秋なすカレー
- ・甘酢あえ
- ・プルーン
はっこう乳

秋なすカレーの作り方

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
豚肉	こま	25	1 にんじん・にんにく・しょうが・なす・たまねぎ・じゃがいもを切り、なすは水につける。 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る。 豚肉と1/3量のカレー粉少量の塩を加えて炒める。にんじん・じゃがいもを入れ、さらに炒め、水を入れてさらに煮込む。 4 材料が煮えたらなすを入れ、調味ルーを加え弱火でよく煮込む。
じゃがいも	1. 5cm角	40	
たまねぎ	2cm角	60	
なす	1cm半月	20	
にんじん	いちょう	15	
しょうが	みじん	0.5	
にんにく	みじん	0.3	
米油		0.7	
小麦粉		7	
マーガリン		6	
カレー粉		1	
トマトケチャップ		2.5	
中濃ソース		2	
ウスターソース		0.5	
しょうゆ		2.5	
塩		1	
水		70	