



黒パン 牛乳 マカロニのクリーム煮 野菜ソテー りんご



マカロニのクリーム煮		
材料名	切り方	1人分 g
マカロニ		20
鶏肉		20
たまねぎ	うす	45
にんじん	5mm ちょう	15
ほうれんそう	2cm	8
米油		0.7
◆小麦粉		2
◆マーガリン		2
牛乳		25
豆乳		25
脱脂粉乳		4
粉チーズ		1
食塩		0.8
こしょう		0.02
水		25

（給食室での作り方を紹介します）

- 1 ほうれんそうを切り、下ゆでする。
- 2 にんじん・たまねぎを切る。
- 3 マカロニをかためにゆでる。
- 4 ホワイトルーを作る。
- 5 油を熱し、鶏肉・たまねぎ・にんじんを炒め、水を入れる。
- 6 煮えたら調味する。
- 7 ルーを入れ、牛乳・溶いた脱脂粉乳・豆乳を入れる。
- 8 マカロニ・粉チーズを入れる。
- 9 ほうれんそうを入れる。



りんごの皮をおき
1/6に切ります



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



下ゆでした
ほうれんそうを
流水で冷まし
ます

野菜ソテーを
作ります



マカロニの
クリーム煮を
作ります



マカロニを
ゆでます



荏田小学校

12月

December

の給食

はいがごはん

はくさいとツナのカレー

ごま酢あえ

プルーンはっこう乳



はくさいとツナのカレー		
材料	切り方	1人分 g
まぐろ油漬（フレーク）		20
まぐろ水煮（フレーク）		10
じゃがいも	1. 5 c m角	40
たまねぎ	2 c m角	40
はくさい	短冊	30
にんじん	8 m mいちよう	10
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		7
◆カレー粉		1
トマトケチャップ		2
中濃ソース		2
しょうゆ		2
食塩		0.8
水		75

作り方

※給食室での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 まぐろ水煮をボールにあける。（汁も使用する）

3 はくさいを葉とともに分けて切る。

4 にんじん・たまねぎ・じゃがいも・にんにく・しょうがを切る。

5 カレールーを作る。

6 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、1/3量のカレー粉・少量の塩を加えて炒める。

7 にんじん・じゃがいも・はくさいのもとを入れ、さらに炒め、水を加えて煮込む。

8 煮えたら調味する。

9 ルーを入れて弱火でよく煮込む。

10 はくさいの葉・まぐろ油漬・まぐろ水煮を入れる。



もやしを下ゆでします

カレールーを作ります



ごま酢あえを作ります



はくさいとツナのカレーを作ります



横浜市立荏田小学校の給食


4月


給食室をのぞいてみよう



たまねぎの皮をむきます



缶切り機を使い、フルーツ缶を開けます



キャベツを加熱処理します

※加熱処理とは・・・
湯の温度85℃以上で
30秒以上ゆでること

調味料を量っておきます



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

 はいがパン ギョウにゅう
 チリコンカーン キャベツサラダ
 ミックスフルーツ

●チリコンカーン		●キャベツサラダ	
だいず（水煮）	37	キャベツ	45
豚肉（ひき）	20	砂糖	0.8
たまねぎ	35	酢	1.3
トマト（缶）	30	塩	0.3
にんじん	12	黒こしょう	0.01
パセリ	0.8	●ミックスフルーツ	
にんにく	0.2	黄桃（缶）	25
マカロニ（シェル）	8	パイナップル（缶）	20
米油	0.7	りんご（缶）	20
小麦粉	1.5	砂糖	2
トマトケチャップ	5	水	20
中濃ソース	2		
しょうゆ	0.8		
ワイン（赤）	1		
塩	0.4		
こしょう	0.02		
チリパウダー	0.25		
水	15		

※給食室での作り方を紹介しています。

チリコンカーン

- 1 トマト缶（カット）を汁ごと別容器にあげる。
- 2 だいずを別容器にあげる。
- 3 パセリ・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 材料が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。
- 10 パセリを入れる。

キャベツサラダ

- 1 甘酢を作る。
- 2 キャベツを切り、加熱処理する。
- 3 配食直前にキャベツの水をきり、甘酢・黒こしょうであえる。

ミックスフルーツ

- 1 シロップを作る。
- 2 缶詰をザルにあげる。
- 3 フルーツをシロップであえる。





横浜市立荏田小学校の給食



麻婆豆腐の作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
木綿豆腐	1 c m角	120
豚肉(ひき)		20
にんじん	みじん	15
ねぎ	小口	15
しょうが	みじん	0.8
にんにく	みじん	0.2
米油		0.7
トマトケチャップ		2
しょうゆ		3
砂糖		1
淡色辛みそ		3
赤色辛みそ		2
テンメンジャン		1
トウバンジャン		0.3
ごま油		0.3
でんぶん		2
水		20

- 1 豆腐を切り、流水に通す。
- 2 ねぎ・にんじん・にんにく・しょうがを切る。
- 3 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・ねぎを炒める。
- 4 ひき肉・にんじんを炒める。
- 5 水・調味料を入れて煮立ったら、豆腐を入れ、煮込む。
- 6 水溶きでんぶんを入れる。
- 7 ごま油を入れる。



給食室をのぞいてみよう

にんじん・しょうがの皮をむきます



機械や包丁を使い野菜を切ります

もやしをゆでます



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



中華あえを作ります



麻婆豆腐を作ります



フードカッターで
ごまを切ります

横浜市立荏田小学校の給食



2021年



献立名 麦ごはん 牛乳 ピカジーニョ

野菜サラダ オレンジゼリー



ピカジーニョはブラジルの料理です。

東京オリンピック・パラリンピック開催にちなみ、前回開催地（リオデジャネイロ）の国の料理を取り入れています。

ピカジーニョ

材料名	切り方	1人分(g)
和牛肉		40
じゃがいも	1.5 c m角	55
たまねぎ	1.5 c m角	40
トマト	1.5 c m角	15
にんじん	8 mmいちよう	10
にんにく	みじん	0.2
オリーブ油		0.7
酢		1.5
塩		1
パプリカ (パウダー)		0.1
クミン (パウダー)		0.1
黒こしょう		0.03
水		25

給食室をのそいてみよう



じゃがいもの芽を取り除きます



にんじんの皮をむきます



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 じゃがいもを切り、ゆでる。
(蒸してもよい)
- 2 たまねぎ・にんじん・トマト・にんにくを切る。
- 3 釜にオリーブ油を入れ、弱火でにんにくを炒め、牛肉・たまねぎ・にんじん・トマトを炒める。
- 4 水を入れ、煮えたら調味し、じゃがいもを加え、酢・パプリカ・クミンを入れる。

調味料を量っておきます



機械や包丁を使い野菜を切ります



ピカジーニョを作ります



じゃがいもをゆでます



横浜市立荏田小学校の給食

2020年



献立名 はいがパン 牛乳 あじのから揚げ ラタトゥイユ コーンスープ



ラタトゥイユ

材料名	切り方	1人分(g)
ベーコン		2
トマト缶(カット)		20
たまねぎ	1.5cm角	20
なす	8mmいちよう	10
ズッキーニ	8mmいちよう	10
ピーマン	1cm角	5
にんにく	みじん	0.2
オリーブ油		0.5
食塩		0.3
黒こしょう		0.02

作り方

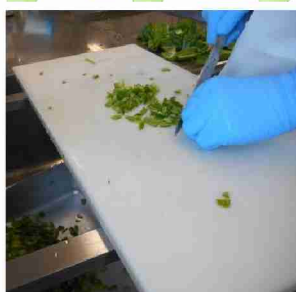
(給食室で実際に行っている作り方を紹介しています)



給食室の様子



機械や包丁を使い、
野菜を切ります



- 1 カットトマト缶は汁ごと別容器に
あける。
- 2 なす・ピーマン・ズッキーニ・
たまねぎ・にんにくを切り、
なすは水につける。
- 3 釜にオリーブ油を入れ、弱火で
にんにく・ベーコン・たまねぎ
を炒める。
- 4 ズッキーニ・なす・ピーマンを入れ、
カットトマト・調味料を入れて、
煮込む。
(汁がなくなるまで、よく煮つめる)



調味料を計量
しておきます

あじを揚げます



ラタトゥイユ
を作ります



コーンスープ
を作ります



横浜市立荏田小学校の給食

5月

●献立名●

ロールパン 牛乳 塩焼きそば 中華あえ ミックスフルーツ

給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
むし中華めん		45
揚げ油(米油)		5
豚肉		20
◆いか(短冊)		15
◆酒		2
キャベツ	短冊	50
もやし		35
にんじん	せん	15
ねぎ	ななめ	15
にら	2cm	8
セロリ	うす	5
しょうが	みじん	0.5
にんにく	みじん	0.3
ごま油		0.7
しょうゆ		1
塩		1
こしょう		0.03

塩焼きそばの作り方

- 1 キャベツ・にら・セロリ・ねぎ
にんじん・にんにく・しょうがを切る。
- 2 いかを解凍し、酒につける。
- 3 めんを油の温度180～200℃で揚げる。
- 4 釜にごま油を入れ、弱火でにんにく・しょうが・ねぎ・セロリを炒め、豚肉・にんじん・いか・もやし・キャベツ・にらをよく炒め、調味する。
- 5 めんを入れる。

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。



6月25日(木)

横浜市立荏田小学校



【献立名】

- ごはん
- 牛乳
- 変わりきんぴら
- 呉汁
- こんぶの
つくだ煮

