

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。



ツナの袋を開封します



ドレッシングを作り
クラスごとに配食
します



キャベツを
加熱処理します

クラスごとに、牛乳・パン
を詰め替えます



フレンチ
サラダを
作ります



スパゲティを
ゆでます

スパゲティ
トマトソースを
作ります



富士見台小学校

June
6月

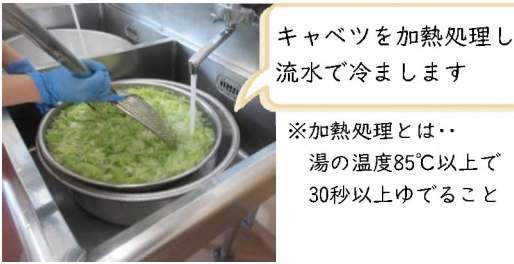
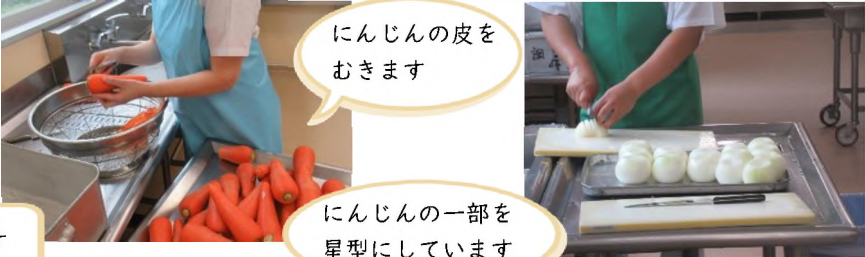
の給食

はいがごはん
ベ이스ターズ青星寮カレー
ごま酢あえ
プルーンはっこう乳



ベ이스ターズ青星寮カレー		
材料	切り方	1人分 g
豚肉（厚）		40
たまねぎ	うす	70
にんじん	乱	25
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		1.1
トマトケチャップ		1.5
中濃ソース		2
ウスターソース		2
しょうゆ		0.5
砂糖		0.1
ワイン（赤）		2
食塩		0.8
クミン（パウダー）		0.2
チキンブイヨン		10
水		80

- 作り方 ※給食室での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 にんじん・たまねぎ・にんにく・しょうがを切る。
 - 3 カレールーを作る。
 - 4 釜に油を入れ、たまねぎをあめ色になるまで炒める。
 - 5 釜に油を入れ、弱火でしょうが・にんにくを炒め、豚肉と1/3量のカレー粉・少量の塩を加えて炒める。
 - 6 にんじんを入れ、さらに炒め、水・チキンブイヨン・炒めたたまねぎを入れて煮込む。
 - 7 煮えたら調味料を入れる。
 - 8 ルーを入れて弱火で煮込む。



横浜市立富士見台小学校の給食

6月



はいがごはん

ベ이스ターズせいせいりょうカレー

ごま酢あえ プルーンはっこうにゅう

●ベ이스ターズ		塩	0.8
青星寮カレー		クミン	0.2
豚肉（厚）	40	チキンブイヨン	10
たまねぎ	70	水	80
にんじん	25	●ごま酢あえ	
しょうが	0.2	キャベツ	40
にんにく	0.1	きゅうり	10
米油	0.7	ごま（白）	3
小麦粉	8	しょうゆ	2.3
マーガリン	7	砂糖	1.3
カレー粉	1.1	酢	2.3
トマトケチャップ	1.5	塩	0.1
中濃ソース	2	●プルーンはっこう乳	
ウスターソース	2		200ml
しょうゆ	0.5		
砂糖	0.1		
ワイン（赤）	2		

※給食室での作り方を紹介しています。

ベ이스ターズ青星寮カレー

- 1 チキンブイオンを別容器にあける。
- 2 にんじん・たまねぎ・にんにく・しょうがを切る。
- 3 カレールーを作る。
- 4 釜に油を入れ、たまねぎをあめ色になるまで炒める。
- 5 釜に油を入れ、弱火でしょうが・にんにくを炒め、豚肉と1/3量のカレー粉・少量の塩を加えて炒める。
- 6 にんじんを入れ、さらに炒め、水・チキンブイオン・炒めたたまねぎを入れて煮込む。
- 7 煮えたら調味料を入れる。
- 8 ルーを入れて弱火で煮込む。

ごま酢あえ

- 1 甘酢を作る。
- 2 きゅうり・キャベツを切り、加熱処理する。
- 3 ごまを炒って、切りごまにする。
- 4 配食直前に野菜の水をきり、甘酢・ごまを入れあえる。



給食室をのぞいてみよう

たまねぎの皮をむきます



たまねぎをあめ色になるまで炒めます



にんじんを星の形に型抜きします



カレールーを作ります



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

ごま酢あえを作ります



ベ이스ターズ青星寮カレーを作ります





横浜市立富士見台小学校の給食



ベイスターズ青星寮カレーの作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
豚肉(厚)		40
たまねぎ	うす	70
にんじん	乱	25
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		1.1
トマトケチャップ		1.5
中濃ソース		2
ウスターソース		2
しょうゆ		0.5
砂糖		0.1
ワイン(赤)		2
塩		0.9
クミン(パウダー)		0.2
チキンブイヨン		10
水		80

- 1 チキンブイオンを別容器にあける。
- 2 にんじん・たまねぎ・にんにく・しょうがを切る。
- 3 カレールーを作る。
- 4 釜に油を入れ、たまねぎをあめ色になるまで炒める。
- 5 釜に油を入れ、弱火でしょうが・にんにくを炒め、豚肉と1/3量のカレー粉・少量の塩を加えて炒める。
- 6 にんじんを入れ、さらに炒め、水・チキンブイオン・炒めたたまねぎを入れて煮込む。
- 7 煮えたら調味料を入れる。
- 8 ルーを入れて弱火で煮込む。



給食室をのぞいてみよう



たまねぎの皮をむきます

機械や包丁を使い野菜を切ります



たまねぎをあめ色になるまで炒めます



ベイスターズ青星寮カレーを作ります



きゅうりを加熱処理します



ごま酢あえを作ります



※加熱処理とは・・・湯の温度85℃以上で30秒以上ゆでること

横浜市立富士見台小学校の給食



2021年



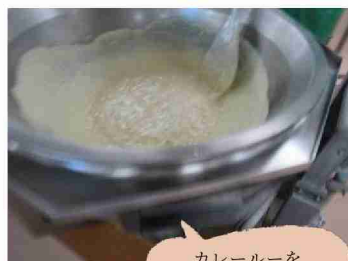
献立名

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



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. 5 c m角	50
たまねぎ	1. 5 c m角	60
にんじん	7 mm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
調理用マーガリン		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
塩		0.8
水		65

給食室をのそいでみよう



カレールーを作ります



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 カットトマト缶を別容器にあける。
- 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。



にんじん・キャベツを下ゆでします

たまねぎの色が変わるまでよく炒めます

チキンカレーを作ります



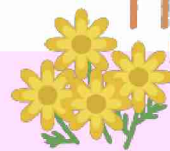
ごま酢あえを作ります



横浜市立富士見台小学校の給食

2020年

11月



献立名

黒パン 牛乳 マカロニのクリーム煮 ごぼうソテー 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	50
にんじん	4mm ちょう	15
ほうれんそう	2cm	9
米油		0.7
◆小麦粉		2
◆バター		2
牛乳		25
豆乳		25
脱脂粉乳		4
粉チーズ		1
塩		0.8
こしょう		0.02
水		25

給食室の様子



野菜を切ります



ごぼうソテーを作ります



マカロニをゆでます



ホワイトルーを作ります



ほうれんそうをゆでます



マカロニのクリーム煮を作ります



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 ほうれんそうを切り、ゆでる。
- 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、水を入れて煮る。
- 6 煮えたら調味する。
- 7 ルーを入れ、牛乳と溶いた脱脂粉乳・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。

横浜市立富士見台小学校の給食

2019年



ごはん 牛乳 豚肉と切干しだいこんの煮物 みそ汁 納豆



豚肉と切干しだいこんの煮物

材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		25
にんじん	せん	15
こまつな	2 cm	9
切干しだいこん	3 cm	6
ごま(白)		2
米油		0.5
しょうゆ		4
砂糖		1.8
みりん		1
水		5

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 切干しだいこんをもどし、切る。
- 2 こまつなを切り、ゆでる。
- 3 にんじんを切る。
- 4 ごまを切る。
- 5 油を熱し、豚肉・切干しだいこん・にんじんを炒め、水と調味料・ごまを入れて煮る。
- 6 こまつなを入れる。



横浜市立富士見台小学校の給食



●献立名●

麦ごはん 牛乳 肉そぼろ 卵そぼろ さつき汁



給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
豚肉(ひき)		35
乾燥大豆(粒状)		3
にんじん	みじん	15
しょうが	みじん	0.5
しょうゆ		5
砂糖		2
みりん		1
酒		1
鶏卵		40
米油		0.7
砂糖		2.4
塩		0.04

肉そぼろ・卵そぼろの作り方

肉そぼろ

- 1 乾燥大豆をもどし、しぼる。
- 2 にんじん・しょうがを切る。
- 3 調味料にしょうが・にんじん・ひき肉を入れ、ほぐして火をつける。
- 4 乾燥大豆を入れ、汁がなくなるまで炒る。

卵そぼろ

- 1 鶏卵を割る。
- 2 油を熱し、鶏卵をといて流し入れ、調味料を入れて炒り卵にする。

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15日（水）

横浜市立富士見台小学校の給食 Eブロック



【献立名】

- ・麦ごはん
- ・牛乳
- ・あじのあんかけ
- ・ごま酢あえ
- ・沢煮椀

沢煮椀の作り方

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
豚肉	こま	10	1 削り節・昆布でだしをとる。
ごぼう	さがき	10	2 みずな・にんじん・ねぎ・えのきたけ・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
ねぎ	小口	10	3 しょうがをすり、汁にする。
にんじん	せん	5	4 だし汁に豚肉を入れ、アクをとりながら煮る。
みずな	3 cm	5	5 ごぼう・にんじんを入れ、煮えたらえのきたけを入れ調味する。
えのきたけ	3 cm	5	6 水溶きでんぷんを入れ、ねぎ・みずな・しょうが汁を入れる。
しょうが	汁	0.3	
しょうゆ		1.5	
塩		0.7	
でんぷん		0.5	
削り節		1	
だし昆布		0.3	
水		130	