



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。



野菜は流水で3回洗います



たまねぎの皮をむきます



マカロニのクリーム煮を作ります



ホワイトルーを作ります



キャベツを下ゆでします



野菜ソテーを作ります



マカロニをゆでます



八景小学校

12月Decemberの給食

黒パン 牛乳
さけのクリームシチュー
ごぼうソテー
みかん



さけのクリームシチュー		
材料	切り方	1人分g
◆さけ（角）		
◆ワイン（白）		
じゃがいも		
たまねぎ		
ほうれんそう		
にんにく		
米油		
◆小麦粉		
◆マーガリン		
牛乳（調理用）		
豆乳		
脱脂粉乳		
粉チーズ		
食塩		
こしょう		
水		

作り方	※給食室での作り方を紹介しています。
1	ほうれんそうを切り、下ゆでする。
2	たまねぎ・じゃがいも・にんにくを切る。
3	さけをゆで、ワインにつける。
4	ホワイトルーを作る。
5	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る。
6	じゃがいもを入れ、さらに炒め、水を加える。
7	材料が煮えたら調味する。
8	ルーを入れ、牛乳・溶いた脱脂粉乳・豆乳を入れ弱火で煮込む。
9	さけ・粉チーズを入れる。
10	ほうれんそうを入れる。



にんじん、たまねぎの皮をおきます



さけのクリームシチューを作ります



じゃがいもの芽を取り除きます



さけをゆでます



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



ごぼうソテーを作ります



横浜市立八景小学校の給食



10月



ごはん ぎゅうにゅう		
ハンバーグわふうソース		
きんぴら かきたま汁		
●ハンバーグ和風ソース	砂糖	1
ハンバーグ(ひじき入り)	酒	0.5
	80 水	3
えのきたけ	8 ●かきたま汁	
ねぎ	7 鶏卵	15
しょうゆ	2.5 絹ごし豆腐	15
砂糖	1.2 ねぎ	10
みりん	0.8 こまつな	9
でんぶん	0.4 しょうゆ	0.8
水	8 塩	0.7
●きんぴら	でんぶん	1
ごぼう	20 削り節・だし昆布・水	110
にんじん	15	
ごま(白)	2	
ごま油	0.5	
しょうゆ	2	

※給食室での作り方を紹介しています。



給食室をのぞいてみよう

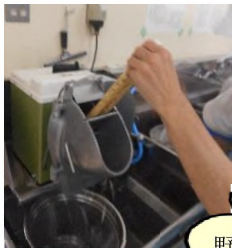
昆布・削り節で
だしをとります



にんじんの皮を
むきます



野菜裁断機でごぼう、
にんじんを切ります



ハンバーグを
蒸します



ハンバーグに
和風ソースを
かけます



きんぴらを作ります



ハンバーグ和風ソース

- 1 えのきたけ・ねぎを切る。
- 2 調味料・水を煮立て、えのきたけ・ねぎを加えて煮る。
- 3 水溶きでんぶんを入れてソースを作る。
- 4 ハンバーグを蒸す。
- 5 パットにハンバーグを並べ、ソースをかける。

きんぴら

- 1 にんじん・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
- 2 ごま油を熱し、ごぼう・にんじんを炒める。
- 3 水を入れて、火が通ったら調味する。
- 4 ごまを入れる。

かきたま汁

- 1 削り節・昆布でだしをとる。
- 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 ねぎを切る。
- 5 鶏卵を割る。
- 6 だし汁に調味料・豆腐を入れる。
- 7 水溶きでんぶんを入れる。
- 8 鶏卵をといいて流し入れ、ねぎを入れる。
- 9 こまつなを入れる。



かきたま汁
を作ります





横浜市立八景小学校の給食

献立名

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

きのこスパゲティの作り方

(給食室での作り方です)

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)		20
たまねぎ	うす	50
しめじ		12
ほうれんそう	2 c m	9
えのきたけ	2 c m	8
にんにく	みじん	0.2
オリーブ油		0.7
しょうゆ		2.1
食塩		0.7
黒こしょう		0.03

- 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。

スパゲティをゆでます

きのこスパゲティを
作り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

給食室をのぞいてみよう



たまねぎの皮をむきます

ほうれんそうを
ゆでます機械や包丁を使い、
野菜を切りますフレンチサラダ
を作ります

横浜市立八景小学校の給食

2021年
10月



献立名

はいが食パン 牛乳 チリコンカーン わかめサラダ



チリコンカーン		
材料名	切り方	1人分(g)
豚肉(ひき)		20
だいず		17
たまねぎ	1.5 c m角	50
カットトマト(缶)		35
にんじん	1 c m角	15
パセリ	みじん	0.3
にんにく	みじん	0.1
マカロニ(シェル)		8
米油		0.7
小麦粉		2
トマトケチャップ		3
中濃ソース		2.5
しょうゆ		1
ワイン(赤)		1.5
塩		0.5
こしょう		0.02
チリパウダー		0.3
水		10

きゅうしゅくしつ
給食室をのぞいてみよう



ちりめんじゃこを
ごま油で炒めます



だいずをゆめます



わかめサラダを
作ります



マカロニをゆめます

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 だいずをやわらかくゆでる。
- 2 カットトマト缶を汁ごと別容器に
あける。
- 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 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。

チリコンカーンを
作ります



横浜市立八景小学校の給食

2020年



献立名

ロールパン 牛乳 ペンネミートソース コーンサラダ



ペンネミートソース

材料名	切り方	1人分(g)
マカロニ (ペンネ)		30
豚肉 (ひき)		20
たまねぎ	みじん	50
トマト (缶)		30
にんじん	みじん	15
セロリ	みじん	3
エリンギ	粗みじん	3
パセリ	みじん	0.8
にんにく	みじん	0.1
オリーブ油		0.7
トマトケチャップ		10
中濃ソース		3
ワイン(赤)		0.5
食塩		0.4
こしょう		0.02

給食室の様子



野菜裁断機で
にんじんを
切っています



ペンネを
ゆでます



回転釜で
作ります



サラダを
作っています



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 カットトマト缶を汁ごと別容器に
あける。
- 2 エリンギ・セロリ・パセリ・にんじん・
たまねぎ・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、セロリ・ひき肉・たまねぎ・
にんじん・エリンギをよく炒め、
カットトマト・調味料を入れてよく
煮込む。
- 4 ペンネをかためにゆでる。
- 5 ソースにペンネを入れ、パセリを
入れる。

横浜市立八景小学校の給食

2019年



チーズパン 牛乳 夏野菜のスパゲティ コーンサラダ ミックスフルーツ



給食室の様子



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(ルー)		25
トマト	1.5cm角	40
たまねぎ	うす	30
ズッキーニ	4mm半月	20
なす	7mm半月	15
ピーマン	せん	7
にんにく	みじん	0.3
オリーブ油		0.7
塩		1.3
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。



横浜市立八景小学校の給食



●献立名●

ぶどうパン 牛乳 カレービーンズシチュー ひじきサラダ

給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
だいず		17
豚肉		5
チーズ(角)		3
じゃがいも	1.5cm角	45
たまねぎ	1.5cm角	40
にんじん	1cm角	15
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		0.7
トマトケチャップ		1
中濃ソース		2
しょうゆ		1
塩		0.6
水		50

カレービーンズシチューの作り方

- 1 だいずをやわらかくゆでる。
- 2 にんじん・にんにく・たまねぎ・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・じゃがいもを炒め、水を入れ煮込む。
- 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。

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。



1月18日（月）

横浜市立八景小学校の給食

Hブロック



【献立名】

- ・はいがごはん
- ・牛乳
- ・麻婆豆腐
- ・中華あえ



給食の作り方です。参考してみてくださいね。

中華あえの作り方

材料	切り方	一人分 g	作り方
もやし		45	1 にんじんを切る。
にんじん	せん	5	2 サラダ用こんにゃくをゆでる。
サラダ用こんにゃく		10	3 もやし、にんじんをゆでる。
ごま(白)	切る	2	4 ごまを切る。
しょうゆ		2.8	5 調味料を煮立て、にんじん、もやし、
砂糖		0.9	サラダ用こんにゃく、ごまを入れる。
酢		2.2	6 ごま油、ラー油を入れて火を止める。
塩		0.1	
ごま油		0.2	
ラー油		0.1	