

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。



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めます



大きなミキサーでドレッシングを作ります

クラスごとにパンを詰め替えます



スパゲティトマトソースを作ります



※加熱処理とは…湯の温度85℃以上で30秒以上ゆでること



フレンチサラダを作ります



スパゲティをゆでます



日枝小学校

6月

の給食

ごはん
牛乳
牛肉と切干しだいこんの煮物
みそ汁
納豆



牛肉と切干しだいこんの煮物		
材料	切り方	1人分 g
牛肉		20
にんじん	せん	15
こまつな	2 c m	9
切干しだいこん	3 c m	6
炒りごま（白）		2
米油		0.5
しょうゆ		3.5
砂糖		1.3
みりん		1
水		5

作り方	※給食室での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	油を熱し牛肉・切干しだいこん・にんじんを炒め、水と調味料を入れて煮る。
6	ごまを入れる。
7	こまつなを入れる。

削り節でだしをとります

機械や包丁を使い、野菜を切ります

みそをだして溶いておきます

牛肉と切干しだいこんの煮物を作ります

納豆のたれを作り、配食します

この日は2年生のごはんをスチームコンベクションオーブンで炊きました

みそ汁を作ります

納豆を食べやすいように、1・2年生のみスプーンをつけています



5月

横浜市立日枝小学校の給食



給食室をのぞいてみよう

調味料を
量っておきます卵を1個ずつ確認
しながら割りますあじのピリ辛ソース
を作りますもやしを
ゆでますゆで野菜を
作ります

ごはん りゅうにゅう

あじのピリからソース

ゆでやさい ちゅうかスープ

●あじのピリ辛ソース	●中華スープ
あじ 50	木綿豆腐 15
でんぷん 2	鶏卵 8
米粉 1	たまねぎ 15
揚げ油（米油）	スイートコーン（ホール） 15
ねぎ 6	こまつな 9
しょうが 0.5	しょうゆ 0.7
にんにく 0.1	酒 0.5
ごま油 0.2	塩 0.8
しょうゆ 1.8	こしょう 0.02
砂糖 2	ごま油 0.2
酢 2	でんぷん 1
トウバンジャン 0.08	チキンブイヨン 20
水 10	水 105
●ゆで野菜	
キャベツ 25	
もやし 25	
塩 0.3	
ごま油 0.2	

※給食室での作り方を紹介しています。

あじのピリ辛ソース

- 1 ねぎ・にんにく・しょうがを切る。
- 2 釜にごま油を入れ、弱火でにんにく・しょうが・トウバンジャン・ねぎを炒め水と調味料を入れて、ソースを作る。
- 3 あじにでんぷん・米粉をまぶし、油の温度160～170℃で揚げる。
- 4 あじが熱いうちに、ソースをかける。

ゆで野菜

- 1 キャベツを切り、ゆでる。
- 2 もやしをゆでる。
- 3 配食直前に野菜の水をきり、塩をふり、ごま油を入れあえる。

中華スープ

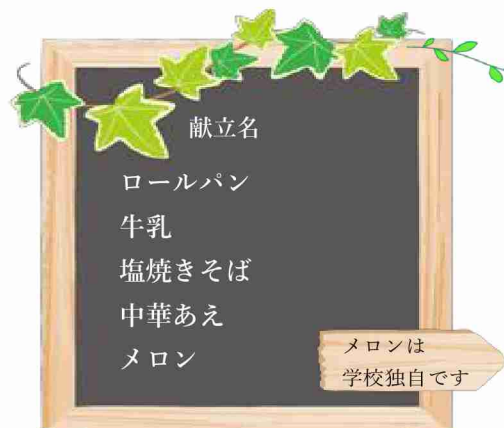
- 1 豆腐を切り、流水に通す。
- 2 チキンブイオンを別容器にあける。
- 3 スイートコーン（ホール）をザルにあける。
- 4 こまつなを切り、下ゆでする。
- 5 たまねぎを切る。
- 6 鶏卵を割る。
- 7 水・チキンブイオンにたまねぎを入れ、煮えたらコーン・豆腐を入れ、調味する。
- 8 水溶きでんぷんを入れる。
- 9 鶏卵をといて流し入れる。
- 10 こまつな・ごま油を入れる。



中華スープを作ります



横浜市立日枝小学校の給食



塩焼きそばの作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
蒸し中華めん		45
揚げ油 (米油)		
豚肉		15
いか (短冊)		15
酒		1.5
むきえび		12
酒		1
キャベツ	短冊	50
もやし		40
にんじん	せん	15
ねぎ	ななめ	15
にら	2 cm	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		0.8
こしょう		0.03

- 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・むきえびを解凍し、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・いかを入れさらに炒める。
- 5 むきえび・もやし・キャベツ・にらをよく炒め、調味する。
- 6 めんを入れる。



給食室をのぞいてみよう



機械や包丁を使い、材料を切ります



中華あえを作ります



めんを揚げます



塩焼きそばを作ります



横浜市立日枝小学校の給食

2021年
5月



献立名

ごはん 牛乳 さばのみそだれ焼き きんぴら かきたま汁

『さばのみそだれ焼き』は学校独自の献立です



きゅうしょくしつ
給食室をのぞいてみよう



こまつなを下ゆでし、
流水で冷まします



調味料を
量っておきます



スチームコンベクション
オープンで、さばを
焼きます



えのきたけを切ります



みそだれをかけます



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 削り節・昆布でだしをとる。
- 2 こまつなを切り、下ゆでする。
- 3 えのきたけ・ねぎを切る。
- 4 鶏卵を割る。
- 5 だし汁にえのきたけを入れ、調味する。
- 6 水溶きでんぷんを入れる。
- 7 鶏卵をといて流し入れ、ねぎを入れる。
- 8 こまつなを入れる。

昆布・削り節で
だしをとります



きんぴらを作ります



かきたま汁を作ります



横浜市立日枝小学校の給食

2020年
9月

献立名 食パン 牛乳 ツナサンドの具 野菜のスープ煮 ぶどう



給食室の様子

ツナサンドの具		
材料名	切り方	1人分(g)
まぐろ油漬(フレーク)		35
チーズ(角)		5
たまねぎ	みじん	16
にんじん	みじん	8
米油		0.5
砂糖		0.8
酢		2
塩		0.05
こしょう		0.01

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 たまねぎ・にんじんを切る。
- 3 油を熱し、たまねぎ・にんじんを炒める。
- 4 まぐろ油漬を入れ、煮えたら砂糖・塩・こしょうを入れる。
- 5 チーズを入れ、煮えたら火を止める直前に酢を入れる。



野菜を
切ります



ツナサンドの具
を作ります

野菜のスープ煮を
作ります



横浜市立日枝小学校の給食

2019年



はいがごはん 夏野菜のカレー 甘酢あえ プルーンはっこう乳



給食室の様子



夏野菜のカレー

材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		20
じゃがいも	1.5cm角	25
たまねぎ	1.5cm角	40
かぼちゃ	1.5cm角	20
トマト	1.5cm角	20
なす	1cm半月	8
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
しょうゆ		2
塩		1
水		80

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 かぼちゃを下ゆでし、切る。
- 2 トマト・なす・たまねぎ・じゃがいも・にんにく・しょうがを切り、なすは水につける。
- 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、豚肉と1/3量のカレー粉・少量の塩を加えて炒める。
- 5 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・トマト・なすを入れる。
- 7 ルー・かぼちゃを入れ、弱火でよく煮込む。

横浜市立日枝小学校の給食



2018

●献立名●

ロールパン 牛乳 ミックスフライ こふきいも 野菜スープ



給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		15
たまねぎ	うす	35
キャベツ	短冊	20
にんじん	せん	10
ブロッコリー	小さめの小房	10
しょうゆ		0.5
塩		0.9
こしょう		0.02
豚骨・水		120

野菜スープの作り方

- 1 豚骨でスープをとる。
- 2 ブロッコリーを切り、下ゆでする。
- 3 キャベツ・にんじん・たまねぎを切る。
- 4 スープに豚肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- 5 にんじん・たまねぎを入れ、煮えたら調味する。
- 6 キャベツ・ブロッコリーを入れる。



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7日(火)

横浜市立日枝小学校の給食 Eブロック



【献立名】

- ・チーズパン
- ・牛乳
- ・スパゲティ
ミートソース
- ・ミックス
ビーンズ サラダ

スパゲティミートソースの作り方

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
スパゲティ		35	1 トマト缶(カット)を汁ごと別容器にあける。
塩		0.5	2 トマトケチャップ・中濃ソースを別煮する。
豚ひき肉		25	3 エリンギ・にんじん・セロリー・たまねぎ・にんにくを切る。
たまねぎ	みじん	60	4 釜にオリーブ油を入れ、弱火でにんにく・セロリーを炒め、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。
トマト缶(カット)		30	5 スパゲティをかためにゆでる。
にんじん	みじん	20	6 ソースにスパゲティを入れる。
エリンギ	粗みじん	5	
セロリー	みじん	1.5	
にんにく	みじん	0.2	
オリーブ油		0.7	
トマトケチャップ		7	
中濃ソース		3	
ワイン(赤)		1	
塩		0.8	
こしょう		0.02	