

ぶどうパン 牛乳 きのことスパゲティ コーンサラダ チーズ



きのこスパゲティ

材料名	切り方	1人分 g
スパゲティ		30
まぐろ油漬（フレーク）		20
たまねぎ	うす	50
しめじ		10
えのきたけ	2 c m	10
こまつな	2 c m	9
にんにく	みじん	0.2
米油		0.7
しょうゆ		2
食塩		0.7
黒こしょう		0.03

（給食室での作り方を紹介します）

- 1 まぐろ油漬をザルにあける。
- 2 こまつなを切り、ゆでる。
- 3 えのきたけを切り、しめじをほぐす。
- 4 たまねぎ・にんにくを切る。
- 5 釜に油を入れ、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 こまつなを入れる。



しめじ、えのきたけの袋を開けます



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

クラスごとに牛乳、パンを詰め替えます



スパゲティをゆでます



キャベツを加熱処理します



コーンサラダを作ります



※加熱処理とは・・
湯の温度85℃以上で
30秒以上ゆでること

きのこスパゲティを作ります



桂台小学校

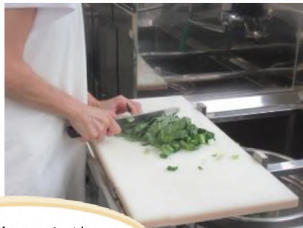
September 9月 の給食

はいがごはん 牛乳
豚肉と野菜のしょうが炒め
沢煮碗
納豆



沢煮碗		
材料	切り方	1人分 g
豚肉（細）		10
にんじん	せん	10
ねぎ	小口	10
ごぼう	さががき	8
みずな	2 c m	5
えのきたけ	2 c m	5
しょうが		0.3
しょうゆ		1.5
食塩		0.6
でんぷん		0.5
削り節・だし昆布・水		120

作り方	※給食室での作り方を紹介しています。
1	削り節・昆布でだしをとる。
2	みずな・えのきたけ・ねぎ・にんじん・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
3	しょうがをすり、汁にする。
4	だし汁に豚肉を入れ、アクをとりながら煮る。
5	ごぼう・にんじんを入れる。
6	えのきたけを入れ、煮えたら調味し、水溶きでんぷん・ねぎを入れる。
7	しょうが汁・みずなを入れる。



沢煮碗を作ります





横浜市立桂台小学校の給食

献立名

ぶどうパン
牛乳
スパゲティナポリタン
コーンサラダ
ミックスフルーツ

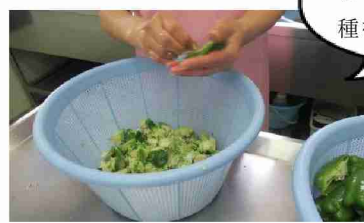
スパゲティナポリタンの作り方

(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
ウインナー (スライス)		20
たまねぎ	うす	60
ピーマン	せん	8
にんにく	みじん	0.2
米油		0.5
トマトケチャップ		20
トマトピューレー		5
中濃ソース		1
粉チーズ		1
塩		0.05
こしょう		0.02

- 1 ピーマンを切り、ゆでる。
- 2 たまねぎ、にんにくを切る。
- 3 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。
- 4 ウインナーをスライスを入れ炒め、調味料を加える。
- 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混ぜる。
- 7 粉チーズを入れる。
- 8 ピーマンを入れる。

給食室をのぞいてみよう



ピーマンを半分に切り
種を取り除きます



野菜は流水で
3回洗います



フルーツの缶詰をあけ、
ミックスフルーツを
作ります



スパゲティナポリタン
を作ります



スパゲティをゆでます



横浜市立桂台小学校の給食

2021年
10月



献立名

ごはん 牛乳 春巻 ゆで野菜 タンタンスープ



タンタンスープ		
材料名	切り方	1人分(g)
豚肉(ひき)		10
もやし		40
キャベツ	短冊	25
にんじん	3mm ちょう	15
ねぎ	小口	10
こまつな	2cm	9
しめじ		5
しょうが	みじん	0.3
にんにく	みじん	0.2
はるさめ	3cm	1
ごま油		0.5
トウバンジャン		0.2
「ごま(白)」		2
しょうゆ		1
酒		0.3
「淡色辛みそ」		3
塩		0.6
豚ガラスープ		20
水		60

給食室をのぞいてみよう



野菜は流水で
3回洗います



こまつなを
下ゆでします



春巻を揚げます

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 豚ガラスープを別容器にあける。
- 2 しめじをほぐす。
- 3 こまつなを切り、下ゆでする。
- 4 キャベツ・ねぎ・にんじん・にんにく・しょうがを切る。
- 5 ごまをよく切り、しょうゆ・酒・みそとまぜておく。
- 6 はるさめをもどし、切る。
- 7 釜にごま油を入れ、弱火でにんにく・しょうがを炒め、トウバンジャンを炒める。
- 8 豚肉・ねぎを炒め、水を入れて煮立ったら、豚ガラスープ・にんじん・もやしを入れ煮る。
- 9 しめじ・キャベツを入れ、煮えたら調味し、はるさめを入れる。
- 10 こまつなを入れる。

タンタンスープ
を作ります



横浜市立桂台小学校の給食

2020年
9月

献立名 ごはん 牛乳 さんまのかば焼き 即席漬 みそ汁



さんまのかば焼き

材料名	切り方	1人分(g)
さんま		40
でんぷん		2
米粉		1
揚げ油（米油）		
ごま（白）		0.6
◆しょうが		0.6
◆しょうゆ		3
◆砂糖		2
◆みりん		1.5
◆でんぷん		0.3
◆水		12

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 ごまを炒る。
- 2 しょうがをすり、汁にする。
- 3 たれを作る。
- 4 さんまにでんぷん・米粉をまぶし、油の温度160～170℃で揚げる。
- 5 さんまが熱いうちにたれをからめ、ごまをふる。（一人2枚）

給食室の様子



さんまは冷凍で
納品されます



野菜を切ります

たれを作ります



さんまを揚げます



みそ汁には、
削り節でとった
だしを使います



みそ汁を
作ります

横浜市立桂台小学校の給食

2019年



ぶどうパン 牛乳 スパゲティトマトソース キャベツサラダ なし



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(ルー)		25
たまねぎ	うす	40
カットトマト(缶)		30
トマト	1cm角	20
ズッキーニ	5mmちょう	15
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
塩		1.1
黒こしょう		0.03
バジル(乾)		0.05

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 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・ズッキーニ・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・ズッキーニを炒め、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・バジルを入れる。



横浜市立桂台小学校の給食



●献立名●

チーズパン 牛乳 あさりとトマトのスパゲティ フレンチサラダ 冷凍パイナップル

給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
スパゲティ		35
◇あさり		15
◇ワイン(白)		1
鶏肉		10
たまねぎ	うす	45
カットトマト(缶)		30
にんにく	みじん	0.5
オリーブ油		0.7
トマトケチャップ		7
塩		1
黒こしょう		0.02
バジル(乾)		0.02
輪とうがらし		0.01

あさりとトマトのスパゲティの作り方

- 1 カットトマト(缶)を汁ごと別容器にあける。
- 2 たまねぎ・にんにくを切る。
- 3 あさを解凍し、ワインにつける。
- 4 釜にオリーブ油を入れ、弱火で輪とうがらし・にんにくを炒め・鶏肉・たまねぎを炒める。
- 5 カットトマトを入れる。
- 6 調味し、あさりを入れる。
- 7 スパゲティをかためにゆでる。
- 8 スパゲティ・バジルを入れる。

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。



11月16日（月）

横浜市立桂台小学校の給食 Hブロック



【献立名】

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・はな菜ちゃんの
こんにゃくだいこん
- ・みそ汁
- ・だいずとじゃこの
炒り煮



はな菜ちゃんのこんにゃくだいこんの作り方

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
鶏肉		20	1 だしをとる。
だいこん	2cmいちょう	50	2 こんにゃくを切り、下ゆでする。
にんじん	1cmいちょう	15	3 だいこん、にんじんを切り、 だいこんを下ゆでする。
しょうが	みじん	0.8	4 しょうが、にんにくを切る。
にんにく	みじん	0.2	5 釜にごま油を入れ、弱火でしょうが・ にんにくを炒め、鶏肉を炒める。
こんにゃく	2cm角	30	6 こんにゃく・にんじんを炒め、調味する。
ごま油		0.7	7 だし汁・だいこんを入れ、煮含める。
しょうゆ		4	
砂糖		1.2	
みりん		0.8	
酒		0.4	
塩		0.1	
削り節(薄)・水		15	