

ぶどうパン 牛乳 スパゲティトマトソース コーンサラダ



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、たまねぎを炒める。
- 5 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。
- 6 トマトを入れる。
- 7 スパゲティをかためにゆでる。
- 8 ソースにスパゲティを入れる。



野菜は流水で3回洗います

きゅうり・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



缶詰をあけます



ミキサーでドレッシングを作り、クラスごとに配食します



スパゲティトマトソースを作ります



スパゲティをゆでます



舞岡小学校

September 9月 の給食

ロールパン 牛乳
あじフライ
こふきいも
野菜スープ



野菜スープ		
材料	切り方	1人分 g
ベーコン		5
キャベツ	短冊	30
たまねぎ	うす	25
にんじん	せん	10
米油		0.5
しょうゆ		1
食塩		0.7
こしょう		0.02
チキンブイヨン		20
水		95

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	キャベツ・にんじん・たまねぎを切る。
3	釜に油を入れ、ベーコンを炒め、たまねぎ・にんじんを炒める。
4	水・チキンブイヨンを入れる。
5	キャベツを入れ、煮えたら調味する。



たまねぎの皮をおきます



じゃがいもの芽を取り除きます



野菜裁断機でたまねぎを切ります



調味料を量っておきます



あじフライを揚げます



こふきいもを作ります



野菜スープを作ります



横浜市立舞岡小学校の給食



10月



くろパン りゅうにゅう

さけのクリームシチュー

ひじきサラダ

●さけのクリームシチュー		●ひじきサラダ	
さけ（角）	30	キャベツ	30
ワイン（白）	2	スイートコーン（ホール）	10
じゃがいも	40	ひじき	2
たまねぎ	40	しょうゆ	1
こまつな	9	ごま（白）	2
にんにく	0.1	米サラダ油	2.5
米油	0.7	ごま油	1
小麦粉	2.5	しょうゆ	2
バター	2.5	砂糖	0.7
牛乳	20	酢	2.5
豆乳	20	からし	0.04
脱脂粉乳	5		
粉チーズ	2		
塩	0.8		
こしょう	0.02		
水	40		

※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

フードカッターで
ごまを切りますじゃがいもの芽を
取り除きます大きなミキサーで
ドレッシング
ソースを作ります

こまつなを下ゆでします

ホワイトルーを
作りますさけを
下ゆでしますひじきサラダを
作りますさけのクリーム
シチューを作ります

さけのクリームシチュー

- 1 こまつなを切り、下ゆでする。
- 2 じゃがいも・にんにく・たまねぎを切る。
- 3 ホワイトルーを作る。
- 4 さけを下ゆでし、ワインにつける。
- 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 こまつなを入れる。

ひじきサラダ

- 1 ひじきをもどし、ゆで、水をきり下味をつける。
- 2 ごまを炒って切りごまにする。
- 3 キャベツを切り、加熱処理する。
- 4 スイートコーン（ホール）をザルにあける。
- 5 配食直前にキャベツ・ひじきの水をきり、コーン・ごまを入れあえる。
- 6 ドレッシングソースを作り、クラスごとに配食する。



横浜市立舞岡小学校の給食



沢煮椀の作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
豚肉(細)		10
だいこん	せん	8
にんじん	せん	8
えのきたけ	2 c m	8
みずな	3 c m	5
しょうが		0.3
しょうゆ		1
塩		0.7
でんぶん		0.5
削り節・水		120

- 1 だしをとる。
- 2 えのきたけ・みずな・にんじん・だいこんを切る。
- 3 しょうがをすり、汁にする。
- 4 だし汁に豚肉を入れ、アクを取りながら煮る。
- 5 だいこん・にんじんを入れる。
- 6 煮えたらえのきたけを入れ調味し、水溶きでんぶんを入れる。
- 7 しょうが汁・みずなを入れる。



給食室をのぞいてみよう

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



しょうがの皮をむきます



沢煮椀を作ります



かつおもあんかけを作ります



横浜市立舞岡小学校の給食

2021年
10月



献立名

ぶどうパン 牛乳 米粉トマトシチュー 野菜ソテー



給食室をのぞいてみよう



たまねぎの皮をむきます



じゃがいもの芽を取り除きます



機械や包丁を使い材料を切ります



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・じゃがいも・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、よく炒める。
- 4 鶏肉を入れ、ワインをふり入れながら炒め、にんじん・じゃがいもを入れてさらに炒め、水を加えて煮込む。
- 5 煮えたら、カットトマトと残りの調味料を入れて、弱火で煮込む。
- 6 水で溶いた米粉を入れる。
- 7 溶かしバターを入れる。

野菜ソテーを作ります



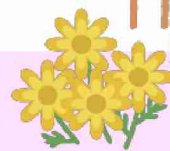
米粉トマトシチューを作ります



横浜市立舞岡小学校の給食

2020年

11月



献立名

ごはん 牛乳 さばのみそ煮 ごまじょうゆあえ すまし汁



ごまじょうゆあえ		
材料名	切り方	1人分(g)
キャベツ	短冊	50
ごま(白)		3
しょうゆ		1.8
塩		0.15

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 キャベツを切り、下ゆでする。
- 2 ごまを切る。
- 3 調味料を煮立て、キャベツ・ごまを入れる。

給食室の様子



こまつなを
切ります



うずら卵缶
を開けます



キャベツを
下ゆでします



ごまじょうゆあえ
を作ります

すまし汁を
作ります



落とし蓋をして
さばのみそ煮を
作ります



横浜市立舞岡小学校の給食



はいがごはん 牛乳 麻婆豆腐 だいこんの中華炒め



給食室の様子



麻婆豆腐

材料名	切り方	1人分(g)
木綿豆腐	1cm角	120
豚肉（ひき）		20
ねぎ	小口	20
にんじん	みじん	20
しょうが	みじん	1
にんにく	みじん	0.1
米油		0.7
トマトケチャップ		2
しょうゆ		4
砂糖		1
淡色辛みそ		2
赤色辛みそ		3
テンメンジャン		1
トウバンジャン		0.3
ごま油		0.3
でんぷん		2
水		20

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 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 水溶きでんぷんを入れる。
- 7 ごま油を入れる。

横浜市立舞岡小学校の給食



2018

●献立名●

麦ごはん 牛乳 肉じゃが おひたし ふりかけ



給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		20
じゃがいも	2cm角	65
たまねぎ	くし	50
にんじん	乱	20
しらたき	3cm	30
米油		0.7
しょうゆ		7
砂糖		2.5
みりん		1
塩		0.1
水		5

肉じゃがの作り方

- 1 しらたきを切り、下ゆでする。
- 2 にんじん・たまねぎ・じゃがいもを切る。
- 3 油を熱し、1/3量のたまねぎ・豚肉を炒め、にんじん・じゃがいも・しらたき・残りのたまねぎを入れ、炒める。
- 4 調味料を加えてさらに炒め、水を加え、煮くずれないように弱火で煮込む。



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 1日 (火)

横浜市立舞岡小学校の給食 Gブロック



【献立名】

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・豚肉と野菜のしょうが炒め
- ・すまし汁
- ・ふりかけ

すまし汁の作り方

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
うずら卵缶		18	1 だしをとる。
木綿豆腐	1cm角	15	2 豆腐を切り、流水に通す。
ねぎ	小口	10	3 うずら卵缶をザルにあける。
こまつな	2cm	10	4 こまつなを切り、下ゆでする。
えのきたけ	2cm	5	5 えのきたけ、ねぎを切る。
しょうゆ		0.5	6 だし汁に、うずら卵を入れる。
塩		0.9	7 煮えたら調味し、豆腐・えのきたけ・ねぎを入れる。
削り節		1	
だし昆布		0.3	8 こまつなを入れる。
水		120	