

ぶどうパン 牛乳 ツナとこまつなのスパゲティ かぶのスープ煮 チーズ

12月



ツナとこまつなのスパゲティ		
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）		30
たまねぎ	うす	35
こまつな	2 c m	13
しめじ	ほぐす	5
にんにく	みじん	0.5
オリーブ油		0.7
しょうゆ		1.5
食塩		0.5
黒こしょう		0.02

（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 しめじをほぐす。
- 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る。
- 6 たまねぎ・しめじを炒め、まぐろ油漬を入れて、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。



たまねぎの皮をむきます



野菜は流水で3回洗います



クラスごとに牛乳、パンを詰め替えます



かぶのスープ煮を作ります



こまつなをゆでて流水で冷まします



スパゲティをゆでます



ツナとこまつなのスパゲティを作ります



丸山台小学校

10月Octoberの給食

麦ごはん 牛乳
豚肉のごままぶし
みそ汁
焼きのり



豚肉のごままぶし		
材料	切り方	1人分 g
豚肉		45
ごぼう	さががき	15
にんじん	せん	10
こまつな	2 c m	9
しょうが	みじん	1.2
つきこんにゃく	3 c m	10
炒りごま（白）		6
しょうゆ		4.2
砂糖		1.9
みりん		1
酒		2

作り方

※給食室での作り方を紹介しています。

1

つきこんにゃくにやくを切り、下ゆでする。

2

こまつなを切り、ゆでる。

3

にんじん・しょうが・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。

4

ごまを切る。

5

調味料を煮立たせ、しょうが・豚肉を入れてほぐし、つきこんにゃく・ごぼう・にんじんを入れ、汁がなくなるまで炒りつける。

6

ごまを入れる。

7

こまつなを入れる。



横浜市立丸山台小学校の給食



はいがパン ギョウにゅう

カレービーンズシチュー

キャベツサラダ れいとうパインアップル

●カレービーンズシチュー		●キャベツサラダ	
豚肉	20	キャベツ	40
だいず	17	砂糖	0.8
チーズ（角）	3	酢	1.3
じゃがいも	40	塩	0.3
たまねぎ	50	黒こしょう	0.01
にんじん	10	●冷凍パインアップル	40
にんにく	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	0.55		
水	50		

※給食室での作り方を紹介しています。

カレービーンズシチュー

- 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・じゃがいもを入れ、さらに炒め、水を入れて煮る。
- 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。

キャベツサラダ

- 1 甘酢を作る。
- 2 キャベツを切り、加熱処理する。
- 3 配食直前にキャベツの水をきり、甘酢・黒こしょうであえる。



給食室をのぞいてみよう

じゃがいもの芽を取り除きます



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



カレービーンズシチューを作ります



キャベツサラダを作り、クラスごとの食缶に秤で量って配食します



別鍋でアレルギー除去食を作ります





横浜市立丸山台小学校の給食



ラタトゥイユの作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
ベーコン		1
たまねぎ	1.5 cm角	30
カットトマト(缶)		20
ズッキーニ	8mmいちょう	15
なす	8mmいちょう	12
にんにく	みじん	0.2
オリーブ油		0.5
塩		0.35
黒こしょう		0.02

- 1 カットトマト缶は汁ごと別容器にあける。
- 2 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。
- 3 釜にオリーブ油を入れ、弱火でにんにく・ベーコン・たまねぎを炒める。
- 4 ズッキーニ・なすを入れ、カットトマト・調味料を入れて、煮込む。(汁がなくなるまで、よく煮つめる)



ホキフライを揚げます



給食室をのぞいてみよう



コーンスープを作ります

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



ラタトゥイユを作り、クラスごとの食缶に秤で量って配食します



横浜市立丸山台小学校の給食

4月

2021年



献立名

はいがごはん ポークカレー 甘酢あえ プルーンはっこう乳



ポークカレー

材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		20
じゃがいも	1.5 c m角	55
たまねぎ	1.5 c m角	60
にんじん	5 mmいちょう	15
しょうが	みじん	0.5
にんにく	みじん	0.3
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		3
しょうゆ		2
塩		0.9
水		80

きょうしつ
給食室をのぞいてみよう



野菜の皮を
むきます

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 にんじん・たまねぎ・じゃがいも・にんにく・しょうがを切る。
- 2 カレールーを作る。
- 3 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。
- 4 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。
- 5 煮えたら調味料を入れる。
- 6 カレールーを入れて弱火でよく煮込む。



キャベツを加熱処理します
(湯の温度85℃以上で
30秒以上ゆでます)



材料を切ります

調味料を
量っておきます



甘酢あえを作ります



ポークカレーを作ります

横浜市立丸山台小学校の給食

2020年



献立名

はいがごはん 牛乳 いわしのかば焼き みそ汁



給食室の様子

いわしのかば焼き		
材料名	切り方	1人分(g)
いわし		40(2枚)
でんぷん		2
米粉		1
揚げ油 (米油)		
しょうが		0.5
しょうゆ		3.5
砂糖		2.6
みりん		0.85
でんぷん		0.2
水		8

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 しょうがをすり、汁にする。
- 2 たれを作る。
- 3 いわしにでんぷん・米粉をまぶし、油の温度160～170℃で揚げる。
- 4 いわしが熱いうちにたれをからめる。



みそ汁に入る、油揚げや野菜を切ります



削り節でだしをとります



みそ汁を作ります



回転釜に油を入れます

いわしに、でんぷん・米粉をまぶします



中心まで温度が上がっているか確認します

いわしにたれをかけます



横浜市立丸山台小学校の給食

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。

横浜市立丸山台小学校の給食

11月 2018

●献立名●

麦ごはん 牛乳 ツナそぼろ みそ汁 大学いも

給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
まぐろ油漬(フレーク)		20
まぐろ水煮(フレーク)		20
凍り豆腐(細)		2
にんじん	みじん	10
しょうが	みじん	0.4
しょうゆ		2.5
砂糖		1.8
みりん		1.3
酒		0.9

ツナそぼろの作り方

- 1 まぐろ油漬をザルにあける。
- 2 まぐろ水煮を別容器にあける。
(汁も使用する)
- 3 にんじん・しょうがを切る。
- 4 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 5 調味料・しょうが・にんじんを入れ
火にかける。煮立ったら、まぐろ水煮・
油漬・凍り豆腐を入れ炒りつける。



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

12月 7日（水）

横浜市立丸山台小学校の給食 Gブロック



【献立名】

- ・食パン
- ・牛乳
- ・チリコンカン
- ・キャベツサラダ
- ・りんご

キャベツサラダの作り方

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
キャベツ	せん	45	1 キャベツを切り、ゆでる。
砂糖		0.65	2 釜に調味料を入れ煮立たせ、キャベツを入れる。
酢		1.4	
塩		0.45	3 黒こしょうを入れる。
黒こしょう		0.02	