

ぶどうパン 牛乳 ツナとこまつなのスパゲティ ホットマリネ チーズ

11月



ホットマリネ

材料名	切り方	1人分 g
キャベツ	短冊	30
にんじん	3mm ちょう	8
米油		0.5
◆砂糖		0.4
◆酢		1
◆食塩		0.25
黒こしょう		0.01

（給食室での作り方を紹介します）

- 1 甘酢を作る。
- 2 キャベツ・にんじんを切り、下ゆでする。
- 3 油を熱し、にんじん・キャベツを入れ、炒める。
- 4 甘酢・黒こしょうを入れ、炒める。

クラスごとに牛乳、チーズ、パンを詰め替えます



フードカッターでにんにくをみじん切りにします



野菜は流水で3回洗います



にんじん、キャベツを下ゆでします



スパゲティをゆでます



甘酢を作ります



ホットマリネを作ります



ツナとこまつなのスパゲティを作ります



三ツ境小学校

食育

食育

食育

May

5月

の給食

はいがごはん

牛乳

チリコンカーン

わかめサラダ

オレンジゼリー

チリコンカーン		
材料	切り方	1人分g
豚肉		20
だいず（水煮）		35
たまねぎ	1.5cm角	60
トマト缶（カット）		35
にんじん	1cm角	20
にんにく	みじん	0.3
米油		0.7
小麦粉		2.2
トマトケチャップ		6
中濃ソース		3
しょうゆ		1.4
ワイン（赤）		0.5
食塩		0.5
こしょう		0.03
チリパウダー		0.3
水		12

しょうが・たまねぎ・
にんじんの皮をむきます



作り方

※給食室での作り方を紹介しています。

1 トマト缶（カット）を汁ごと別容器にあける。

2 だいずを別容器にあける。

3 にんじん・たまねぎ・にんにくを切る。

4 小麦粉を色づくまでから炒りする。

5 釜に油を入れ、弱火でにんにくを炒め、豚肉を炒める。

6 たまねぎ・にんじんを入れ、よく炒め水を加えて煮る。

7 煮えたらカットトマトを入れ調味し、だいずを入れ煮る。

8 小麦粉をふり入れ、弱火で煮込み、ワイン・チリパウダーを入れる。



野菜は流水で
3回洗います

機械や包丁を使い、
材料を切ります

調味料を量って
おきます

電動缶切り機で
トマト缶を開けます

小麦粉をから炒り
します

チリコンカーン
を作ります

わかめ・キャベツを
加熱処理します

※加熱処理とは・・・
湯の温度85℃以上で30秒以上ゆでること

わかめサラダを
作ります

横浜市立三ツ境小学校の給食



はいがごはん りゅうにゅう

チリコンカーン

わかめサラダ

●チリコンカーン		●わかめサラダ	
豚肉	20	キャベツ	35
だいず	17	わかめ（生）	3
たまねぎ	60	しょうゆ	2.4
トマト（缶）	35	砂糖	1.1
にんじん	20	酢	2
にんにく	0.3	ちりめんじゃこ	2
米油	0.7	ごま油	0.2
小麦粉	2.2		
トマトケチャップ	6		
中濃ソース	3		
しょうゆ	1		
ワイン（赤）	0.5		
塩	0.7		
こしょう	0.03		
チリパウダー	0.3		
水	12		

※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

にんじん、にんにく、
たまねぎの皮を
むきます



チリコンカーン

- 1 だいずをやわらかくゆでる。
- 2 トマト缶（カット）を汁ごと別容器に
あける。
- 3 にんじん・たまねぎ・にんにくを切る。
- 4 小麦粉を色づくまでから炒りする。
- 5 釜に油を入れ、弱火でにんにくを
炒め、豚肉を炒める。
- 6 たまねぎ・にんじんを入れ、よく炒め
水を加えて煮る。
- 7 煮えたらカットトマトを入れ調味し、
だいずを入れ煮る。
- 8 小麦粉をふり入れ、弱火で煮込み、
ワイン・チリパウダーを入れる。

わかめサラダ

- 1 甘酢を作る。
- 2 キャベツを切り、加熱処理する。
- 3 わかめを切り、加熱処理する。
- 4 配食直前に野菜の水をきり、
わかめ・甘酢を入れ、あえる。
- 5 ちりめんじゃこを熱湯に通し、ごま油
で炒め、クラスごとに配食する。



野菜は流水で
3回洗います



肉に骨などが入っ
ていないか、検品して
います



クラスごとに
牛乳を詰め替えます



わかめサラダを
作ります



チリコンカーン
を作ります

ちりめんじゃこを
炒めます



横浜市立三ツ境小学校の給食

献立名

はいがごはん

牛乳

ビビンバ (肉・野菜)

はるさめスープ



ビビンバの作り方 (給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
<肉>		
豚肉		45
ねぎ	小口	15
しょうが	みじん	0.5
にんにく	みじん	0.2
米油		0.5
しょうゆ		2.2
砂糖		1.2
酒		1
コチジャン		1.1
<野菜>		
もやし		50
こまつな	2 c m	9
にんじん	せん	3
にんにく	みじん	0.2
しょうゆ		2.2
ごま (白)		2
塩		0.2
ごま油		0.4

給食室をのぞいてみよう

にんじんの皮をむきます

豆腐を切り
流水に通します

野菜は流水で3回洗います



ごまを炒ります



こまつなをゆでます

はるさめスープ
を作りますビビンバ(肉)
を作りますビビンバ(野菜)
を作ります

<肉> (肉と野菜は別配食する)

- 1 ねぎ・にんにく・しょうがを切る。
- 2 調味料を合わせておく。
- 3 釜に油を入れ、弱火でしょうが・にんにく・ねぎを炒め、豚肉を炒める。
- 4 合わせ調味料を入れ、煮汁がある程度なくなるまで30～40分、弱火から中火でこげないように炒りつける。

<野菜>

- 1 にんにくを切る。
- 2 にんにく・しょうゆを煮立たせる。
- 3 ごまを炒って切りごまにする。
- 4 こまつなを切り、ゆでる。
- 5 もやしをゆでる。
- 6 にんじんを切り、加熱処理する。
- 7 配食直前に野菜の水をきり、塩をふり、調味料・ごま・ごま油を入れあえる。

横浜市立三ツ境小学校の給食

2021年
7月



献立名

ごはん 牛乳 白身魚のチリソース とうがんのスープ



白身魚のチリソース

材料名	切り方	1人分(g)
メルルーサ(角)		35
凍り豆腐		4
でんぶん		5
揚げ油(米油)		
◆ねぎ	小口	12
◆にんにく	みじん	0.4
◆しょうが	みじん	0.4
◆米油		0.4
◆トマトケチャップ		7
◆しょうゆ		1
◆砂糖		0.4
◆トウバンジャン		0.1
◆でんぶん		0.4
◆水		12

きょういくしつ
給食室をのぞいてみよう



野菜は流水で
3回洗います



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 ねぎ・にんにく・しょうがを切る。
- 2 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 3 凍り豆腐・メルルーサにでんぶんをまぶし、油の温度170～180℃で揚げる。
- 4 釜に油を入れ、にんにく・しょうがを弱火で炒め、トウバンジャン・ねぎを炒め、調味料と水を入れて煮る。
- 5 水溶きでんぶんを加え、メルルーサ・凍り豆腐を入れる。



とうがんのスープ
を作ります



こまつなを
下ゆでします



凍り豆腐・魚に
でんぶんをまぶし、
揚げます



白身魚のチリソース
を作ります



横浜市立三ツ境小学校の給食

2021年



献立名 麦ごはん 牛乳 炒り鶏 かきたま汁 ふりかけ



炒り鶏		
材料名	切り方	1人分(g)
鶏肉		30
酒		1
しょうゆ		1
凍り豆腐		3
ごぼう	小さめ乱	25
にんじん	小さめ乱	15
こんにゃく	1.5cm角	25
米油		0.7
しょうゆ		3.5
砂糖		1.5
みりん		0.8
削り節・水		20

給食室の様子



野菜は流水で
3回洗います

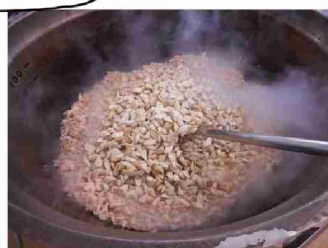
かんぴょうを
もどします



卵を1個ずつ確認
しながら割ります



こんにゃくを
下ゆでします



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 だしをとる。
- 2 こんにゃくを切り、下ゆでする。
- 3 にんじん・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
- 4 凍り豆腐はもどし、しぼる。
- 5 油を熱し、鶏肉を炒め、酒・しょうゆをふり入れる。
- 6 ごぼう・にんじん・こんにゃく・を加えてさらに炒める。
- 7 だし汁・調味料・凍り豆腐を加えて煮含める。



炒り鶏を
作ります



ふりかけを
作ります



かきたま汁を
作ります

横浜市立三ツ境小学校の給食



麦ごはん 牛乳 ツナそぼろ みそ汁 大学いも

大学いも

材料名	切り方	1人分(g)
さつまいも	乱	50
揚げ油（米油）		3
ごま（黒）		0.3
◆しょうゆ		0.6
◆砂糖		6
◆水		6

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 さつまいもを切る。
- 3 たれを作る。
- 4 さつまいもを油の温度160℃で揚げる。
- 5 さつまいもが熱いうちに、たれをからめ、ごまをふる。



給食室の様子



横浜市立三ツ境小学校の給食



●献立名●

ごはん 牛乳 変わりきんぴら 呉汁 こんぶのつくだ煮



回転釜で変わりきんぴらを
作っているところ

材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		20
さつま揚げ	短冊	5
じゃがいも	せん	30
ごぼう	ささがき	12
にんじん	せん	10
ピーマン	せん	5
つきこんにゃく	3cm	12
米油		0.7
しょうゆ		4.2
砂糖		2.3
酒		0.7
塩		0.1
水		5

変わりきんぴらの作り方

- 1 さつま揚げを油抜きし、切る。
- 2 つきこんにゃくを切り、下ゆでする。
- 3 ピーマンを切り、ゆでる。
- 4 じゃがいも・にんじん・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
- 5 油を熱し、豚肉・ごぼう・つきこんにゃくを炒め、火が通ったら、にんじん・さつま揚げ・調味料・水を入れる。
- 6 煮えたら、じゃがいもを入れる。
(歯ごたえを残すようにする)
- 7 ピーマンを入れる。

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 28 日（月）

横浜市立三ツ境小学校の給食

F ブロック



【献立名】

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・肉じゃが
- ・煮びたし
- ・だいずとじゃこの
いり煮

だいずとじゃこのいり煮の作り方

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
だいず（水煮）		10	1 だいずを別容器にあける。
ちりめんじゃこ		3	2 ちりめんじゃこを熱湯に通し弱火でから炒りする。
ごま（白）		2	
米油		0.2	3 油を熱し、だいずを炒め、調味料と水を入れる。
しょうゆ		0.8	
砂糖		0.8	4 調味料が煮詰まったら、ちりめんじゃこを入れ、混ぜ合わせる。
酒		1	
水		1	（やわらかめに仕上げる）