横浜市立三ツ沢小学校の給食

2025年度（令和7年度）

6月

麦ごはん　牛乳　豚肉と野菜のしょうが炒め　みそ汁　納豆

豚肉と野菜のしょうが炒め		
材料名	切り方	１人分ｇ
豚肉		25
たまねぎ	うす	45
キャベツ	短冊	35
こまつな	２ｃｍ	9
にんじん	せん	7
しょうが	みじん	1.5
米油		0.7
しょうゆ		3
みりん		1
酒		1
食塩		0.1
でんぷん		1
水		1.5

（給食室での作り方を紹介します）

1　こまつなを切り、ゆでる。
2　キャベツを切り、下ゆでする。
3　にんじん・たまねぎ・しょうがを切る。
4　釜に油を入れ、弱火でしょうがを炒め、豚肉・たまねぎ・にんじんを炒める。
5　キャベツを入れて、調味する。
6　水溶きでんぷんを入れる。
7　こまつなを入れる。

野菜は流水で3回洗います

削り節でだしをとります

だしと調味料を煮立て納豆のたれを作ります

フードカッターでしょうがを切ります

キャベツを下ゆでします

みそ汁を作ります

豚肉と野菜のしょうが炒めを作ります

横浜市立

2024年度（令和6年度）

三ツ沢小学校 6月 June の給食

コッペパン
牛乳
変わり五目豆
わかめスープ
ブルーベリージャム

変わり五目豆		
材料	切り方	Ｉ人分ｇ
だいず		17
豚肉		20
凍り豆腐		5
じゃがいも	Ｉ．５ｃｍ角	45
揚げ油（米油）		
にんじん	Ｉｃｍ角	15
ピーマン	Ｉｃｍ角	8
こんにゃく	Ｉｃｍ角	8
米油		0.7
しょうゆ		5.5
砂糖		2
みりん		1.2
水		25

作り方　※給食室での作り方を紹介しています。

Ｉ　だいずをやわらかくゆでる。
2　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　にんじんを切る。
5　じゃがいもを切り、油の温度160℃で揚げる。
6　凍り豆腐をもどし、しぼる。
7　油を熱し、豚肉を炒め、にんじん・こんにゃくを入れて炒める。
8　調味料・水を入れ、にんじんが煮えたら、凍り豆腐・だいずを入れて煮る。
9　材料に味がしみたら、じゃがいもを入れる。
ＩＯ　ピーマンを入れる。

機械や包丁を使い、野菜を切ります

じゃがいもを揚げます

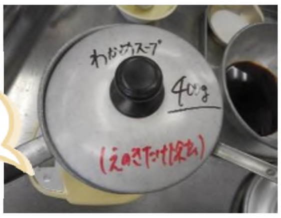
だいずをゆでます

わかめスープを作ります

ピーマンをゆでます

変わり五目豆を作ります

別鍋でアレルギー除去食を作ります



横浜市立三ツ沢小学校の給食　10月

ぶどうパン　ぎゅうにゅう
きのこスパゲティ
コーンサラダ　チーズ

●きのこスパゲティ		●コーンサラダ	
スパゲティ	30	キャベツ	35
まぐろ油漬(フレーク)	20	スイートコーン(ホール)	15
たまねぎ	50	きゅうり	10
しめじ	10	米サラダ油	4
えのきたけ	10	砂糖	0.3
ほうれんそう	9	酢	2
にんにく	0.2	塩	0.3
オリーブ油	0.7	こしょう	0.02
しょうゆ	2	からし	0.03
塩	0.6	●チーズ	15
黒こしょう	0.03		

※給食室での作り方を紹介しています。

きのこスパゲティ
1　まぐろ油漬をザルにあける。
2　ほうれんそうを切り、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、
　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　ほうれんそうを入れる。

コーンサラダ
1　きゅうり・キャベツを切り、加熱処理する。
2　スイートコーン（ホール）をザルにあける。
3　配食直前に野菜の水をきり、コーンを
　入れ、あえる。
4　ドレッシングソースを作り、クラス
　ごとに配食する。

給食室をのぞいてみよう

調味料を
量っておきます

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

きゅうり、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

スパゲティを
ゆでます

きのこスパゲッティ
を作ります

コーンサラダを
作ります

2022年

横浜市立三ツ沢小学校の給食

献立名

ごはん
牛乳
チリコンカーン
海藻サラダ

チリコンカーンの作り方

（給食室での作り方です）

材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		25
だいず(水煮)		37
たまねぎ	１ｃｍ角	60
カットトマト(缶)		30
にんじん	１ｃｍ角	15
にんにく	みじん	0.3
米油		0.7
小麦粉		2
トマトケチャップ		5
中濃ソース		2
しょうゆ		1
ワイン(赤)		1
塩		0.6
こしょう		0.03
チリパウダー		0.25
水		15

1　だいずを別容器にあける。
2　カットトマト缶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　材料が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。

給食室をのぞいてみよう

野菜は流水で3回洗います

たまねぎ・にんじんの皮をむきます

小麦粉をから炒りします

きゅうり・海藻ミックスを加熱処理します

※加熱処理とは‥湯の温度85℃以上で30秒以上ゆでること

海藻サラダを作ります

チリコンカーンを作ります

横浜市立三ツ沢小学校の給食

12月　2021年

献立名

はいがパン　牛乳　コロッケ　ボルシチ　チーズ

ボルシチ		
材料名	切り方	1人分(g)
牛肉浜ビーフ		20
たまねぎ	うす	20
キャベツ	せん	40
ビーツ	せん	10
にんじん	せん	7
トマトピューレー		4
セロリ	みじん	3
にんにく	みじん	0.1
米油		0.7
砂糖		0.8
酢		1.2
ワイン(赤)		1
塩		0.9
こしょう		0.02
豚ガラスープ		15
水		95

給食室(きゅうしょくしつ)をのぞいてみよう

たまねぎ・ビーツの皮をむきます

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　豚ガラスープを別容器にあける。
2　キャベツ・セロリ・にんじん・ビーツ・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、牛肉を炒める。
4　セロリ・たまねぎ・ビーツ・にんじんの順に入れ、炒める。
5　水・豚ガラスープを入れ、アクをとりながら煮込む。
6　キャベツを入れて調味し、煮る。

コロッケを揚げます

中まで火が通っているか、温度を確認します

ボルシチを作ります

2020年

10月

横浜市立三ツ沢小学校の給食

献立名　黒パン　牛乳　さけのクリーム煮　ひじきサラダ　冷凍パインアップル

さけのクリーム煮		
材料名	切り方	1人分(g)
さけ(角)		25
ワイン(白)		1.5
じゃがいも	1．５ｃｍ角	40
たまねぎ	２ｃｍ角	40
こまつな	２ｃｍ	9
にんにく	みじん	0.1
米油		0.7
◆小麦粉		2.5
◆バター		2.5
牛乳		20
豆乳		20
脱脂粉乳		5
粉チーズ		2
塩		0.7
こしょう		0.02
水		40

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　こまつなを切り、ゆでる。
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　さけをゆで、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。

給食室の様子

たまねぎ・じゃがいもの皮をむきます
じゃがいもの皮は機械でむきます

じゃがいもの芽を取り除きます

機械や包丁を使い、野菜を切ります

ひじきサラダを作ります

ホワイトルーを作ります

さけのクリーム煮を作ります

横浜市立三ツ沢小学校の給食

2019年 7月

●献立名●

ごはん　牛乳　タッカルビ　茎わかめスープ　グレープゼリー

タッカルビ		
材料名	切り方	1人分(g)
鶏肉		30
じゃがいも	1cmいちょう	45
たまねぎ	うす	30
キャベツ	短冊	30
しょうが	みじん	0.5
にんにく	みじん	0.2
米油		0.7
しょうゆ		4
砂糖		1.6
みりん		3
塩		0.15
ごま油		0.3
コチジャン		1.5
チキンブイヨン		1

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　チキンブイヨンを別容器にあける。
2　じゃがいも・たまねぎ・しょうが・にんにくを切る。
3　キャベツを切り、下ゆでする。
4　釜に油を入れ、弱火でにんにく・しょうがを炒める。
5　鶏肉・たまねぎを炒め、じゃがいもを入れて炒める。
6　チキンブイヨンを入れる。
7　材料が煮えたら、調味する。
8　キャベツを入れる。
9　ごま油を入れる。

2018

横浜市立三ツ沢小学校の給食

9月

●献立名●

はいがごはん　牛乳　いわしのかば焼き　きゅうりの梅肉あえ　みそ汁

給食室の様子

材料名	切り方	1人分(g)
いわし		40(2枚)
でんぷん		3
揚げ油(米油)		4
◆しょうが	汁	0.6
◆しょうゆ		4
◆砂糖		3
◆みりん		1.5
◆でんぷん		0.2
◆水		12

いわしのかば焼きの作り方

1　しょうがをすり、汁にする。
2　たれを作る。
（◆の調味料・水を煮立て、でんぷんでとろみをつける）
3　いわしにでんぷんをまぶし、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。

材料名	切り方	1人分(g)
きゅうり	4mm輪	45
梅干し(ペースト)		1
◆しょうゆ		0.3
◆みりん		0.3
塩		0.1

きゅうりの梅肉あえの作り方

1　しょうゆ・みりんをひと煮立ちさせる。
2　きゅうりを切り、加熱処理する。
3　梅干し(ペースト)を調味料でのばす。
4　配食直前にきゅうりの水を切り、塩をふり、調味料であえる。

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

2016

６月９日（木）

横浜市立三ツ沢小学校の給食　　Ａブロック

【献立名】
- 黒パン
- 牛乳
- マカロニの
　クリーム煮
- アスパラガスの
　ソテー
- メロン

マカロニのクリーム煮の作り方

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
マカロニ		２０
塩		０．２
鶏肉	こま	２０
たまねぎ	うす	４０
にんじん	５㎜いちょう	１５
パセリ	みじん	０．７
米白絞（炒め油）		０．７
小麦粉		２
マーガリン		２
牛乳		３０
豆乳		２０
脱脂粉乳		５
粉チーズ		１
塩		１
こしょう		０．０２
水		３０

作り方

１　パセリ・にんじん・たまねぎを切る。
２　マカロニをかためにゆでる。
３　ホワイトルーを作る。
４　油を熱し、鶏肉・たまねぎ・にんじんを炒め、水を入れて煮込む。
５　材料が煮えたら調味し、ルーを入れ牛乳・といた脱脂粉乳・豆乳を入れ、弱火でよく煮込む。
６　マカロニ・粉チーズ・パセリを入れる。