

ロールパン 牛乳 バーベキューソース炒め

ゆでとうもろこし パスタスープ

7月



バーベキューソース炒め

材料名	切り方	1人分 g
牛肉		25
たまねぎ	うす	40
にんじん	せん	10
ピーマン	せん	5
にんにく	みじん	0.3
米油		0.7
トマトケチャップ		4
ウスターソース		2
しょうゆ		1
砂糖		0.3
食塩		0.1
こしょう		0.02
でんぷん		1

（給食室での作り方を紹介します）

- 1 ピーマンを切り、ゆでる。
- 2 にんじん・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る。
- 4 牛肉を炒め、塩をふる。
- 5 たまねぎ・にんじんを入れ炒め、調味料を入れて、さらによく炒める。
- 6 水溶性でんぷんを入れる。
- 7 ピーマンを入れる。



にんじん・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



機械や包丁を使い野菜を切ります

ザルにとうもろこしを並べ回転釜で蒸します



ピーマンをゆでます



バーベキューソース炒めを作ります



パスタスープを作ります



六浦小学校

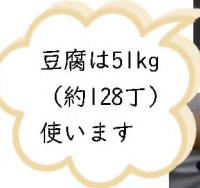
5月 May の給食

ごはん
牛乳
麻婆豆腐
中華あえ



麻婆豆腐		
材料	切り方	1人分 g
木綿豆腐	1cm角	120
豚肉（ひき）		15
乾燥大豆（粒状）		2
ねぎ	小口	20
にんじん	みじん	15
しょうが	みじん	0.8
にんにく	みじん	0.1
米白絞油		0.7
トマトケチャップ		2
しょうゆ		3
砂糖		0.8
淡色辛みそ		2.5
赤色辛みそ		1.5
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		1.5
水		20

作り方	※給食室での作り方を紹介しています。
1	乾燥大豆をもどす。
2	豆腐を切り、流水に通す。
3	ねぎ・にんじん・にんにく・しょうがを切る。
4	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。
5	ひき肉・乾燥大豆・にんじんを炒める。
6	水・調味料を入れて煮立ったら、豆腐を入れ、煮込む。
7	水溶きでんぷんを入れる。
8	ごま油を入れる。



横浜市立六浦小学校の給食



10月



ごはん ぎゅうにゅう
はるまき ゆでやさい
タンタンスープ

●春巻		しめじ	5
春巻	60	しょうが	0.3
揚げ油（米油）		にんにく	0.2
●ゆで野菜		はるさめ	3
もやし	40	ごま油	0.5
にんじん	5	トウバンジャン	0.2
ごま油	0.2	ごま（白）	2.5
塩	0.25	しょうゆ	1
●タンタンスープ		淡色辛みそ	3
豚肉（ひき）	10	酒	0.3
キャベツ	25	塩	0.5
にんじん	10	豚ガラスープ	10
ねぎ	10	水	90
こまつな	9		

※給食室での作り方を紹介しています。

ゆで野菜

- 1 もやしをゆでる。
- 2 にんじんを切り、ゆでる。
- 3 配食直前に野菜の水をきり、塩をふり、ごま油を入れてあえる。

タンタンスープ

- 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。



給食室をのぞいてみよう



にんじんの皮をむきます



もやしをゆでます

調味料を
混ぜ合わせておきます

春巻を揚げます

タンタンスープ
を作ります



横浜市立六浦小学校の給食



ソース焼きそばの作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
蒸し中華めん		45
米白絞油		5
豚肉		25
キャベツ	短冊	50
もやし		40
たまねぎ	うす	30
にんじん	せん	15
にら	2 c m	5
青のり		0.2
米油		0.7
中濃ソース		5
ウスターソース		8
塩		0.4
こしょう		0.02

- 1 キャベツ・にら・にんじん・たまねぎを切る。
- 2 めんを油の温度180～200℃で揚げる。
- 3 油を熱し、豚肉・にんじん・たまねぎ・もやし・キャベツ・にらを炒め、調味する。
- 4 めん・青のりを入れる。

給食室をのぞいてみよう

たまねぎの皮をむきます



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



だいこんを加熱処理します

※加熱処理とは・・・湯の温度85℃以上で30秒以上ゆでること



ソース焼きそばを作ります



蒸し中華めんを
揚げます



中華あえを
作ります



横浜市立六浦小学校の給食

2021年
10月



献立名

丸パン 牛乳 さつまいもコロッケ 卵スープ



卵スープ		
材料名	切り方	1人分(g)
鶏卵		20
豚肉		10
キャベツ	せん	35
たまねぎ	うす	20
こまつな	2 c m	9
にんじん	せん	8
しょうゆ		1
酒		1
塩		0.9
こしょう		0.02
でんぶん		0.5
豚ガラスープ		20
水		90

給食室をのぞいてみよう



卵は専用のエプロン・器具を使い、1個ずつ確認しながら割ります

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 豚ガラスープを別容器にあける。
- 2 こまつなを切り、下ゆでする。
- 3 にんじん・たまねぎ・キャベツを切る。
- 4 鶏卵を割る。
- 5 水に豚肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- 6 豚ガラスープ・にんじん・たまねぎ・キャベツを入れ煮る。
- 7 煮えたら調味する。
- 8 水溶きでんぶんを入れる。
- 9 鶏卵をといて流し入れる。
- 10 こまつなを入れる。

卵スープを作ります

さつまいもコロッケを揚げます



中心まで火が通っているか、温度を確認します



横浜市立六浦小学校の給食

2020年



献立名 ごはん 牛乳 ハンバーグてりやきソース みそ汁



給食室の様子

みそ汁

材料名	切り方	1人分(g)
もやし		35
にんじん	せん	5
こまつな	2 cm	9
えのきたけ	2 cm	5
小町ふ		2
淡色辛みそ		6
赤色辛みそ		2
削り節・水		120

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 にんじん、えのきたけを切る。
- 3 こまつなを切り、下ゆでする。
- 4 小町ふを水でもどし、軽くしぼる。
- 5 だし汁ににんじん・もやしを入れ煮る。
- 6 煮えたらえのきたけを入れ、みそを入れる。
- 7 小町ふ・こまつなを入れる。

こまつなを
下ゆでします



みそを
といておきます



ハンバーグにかけ、
てりやきソースを
作ります



ハンバーグ(冷凍)を
蒸します
中まで火が通って
いるか、確認します



ハンバーグに
てりやきソースを
かけます



回転釜で
みそ汁を
作ります



横浜市立六浦小学校の給食

2019年



五目ずし（ごはん） 牛乳 鶏肉の甘辛煮 すまし汁



給食室の様子



五目ずしの具		
材料名	切り方	1人分(g)
油揚げ	せん	8
凍り豆腐(細)		1
にんじん	せん	10
さやいんげん	ななめ	5
かんぴょう	1 cm	3
ごま(白)		2
しょうゆ		2
砂糖		2
酢		2
みりん		1
塩		0.4
水		10

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 かんぴょうをもどし、切る。
- 2 油揚げを油抜きし、切る。
- 3 さやいんげんを切り、ゆでる。
- 4 にんじんを切る。
- 5 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 6 ごまを切る。
- 7 酢を除く調味料と水を煮立たせ、にんじん・かんぴょう・油揚げ・凍り豆腐を入れて煮る。(汁が少し残る程度)
- 8 酢・さやいんげん・ごまを入れる。



横浜市立六浦小学校の給食



●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



給食室の様子



炊飯の温度確認をしているところ

材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		25
じゃがいも	1.5cm角	50
たまねぎ	2cm角	60
にんじん	5mm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		1
水		80

ポークカレーの作り方

- 1 にんじん・たまねぎ・じゃがいも・しょうが・にんにくを切る。
- 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 ルーを入れて弱火でよく煮込む。

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。



10月29日（木）

横浜市立六浦小学校の給食 Hブロック



【献立名】

- はいがごはん
- 牛乳
- さんまのかば焼き
- 甘酢あえ
- 豚汁



甘酢あえの作り方

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
キャベツ	短冊	30	1 甘酢を作る。 2 わかめ・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、わかめ・甘酢を入れてあえる。
わかめ(生)	2cm	2	
しょうゆ		1.9	
砂糖		1	
酢		1.9	
塩		0.1	