

ぶどうパン 牛乳 スパゲティトマトソース コーンサラダ チーズ



チーズは
学校独自です



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



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



チーズをクラスごとに
数え、分けます



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



きゅうりを
加熱処理します



コーンサラダを
作ります



スパゲティを
ゆでます



スパゲティトマト
ソースを作ります



下田小学校

10月Octoberの給食

ごはん 牛乳
ひじきごはんの具
メヒカリフライ
豚汁



ひじきごはんの具		
材料	切り方	1人分g
油揚げ	せん	5
凍り豆腐（細）		3
にんじん	せん	10
ひじき		2
炒りごま（白）		2
米白絞油		0.5
しょうゆ		3.5
砂糖		1.3
みりん		0.5
酒		0.5
削り節・水		10

作り方	※給食室での作り方を紹介しています。
1	ひじきをもどし、水を切る。
2	だしをとる。
3	油揚げを油抜きし、切る。
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	油を熱し、ひじき・にんじんを炒め、だし汁・調味料・凍り豆腐・油揚げを入れ煮含める。（汁が少し残る程度）
8	ごまを入れる。

野菜は流水で3回洗います

こまつなを下ゆでします

機械や包丁を使い、材料を切ります

削り節でだしをとります

豚汁を作ります

メヒカリフライを揚げます

ひじきごはんの具を作ります

横浜市立下田小学校の給食

6月



むぎごはん りゅうにゅう

ちゅうかどんのぐ

ちゅうかあえ

※給食室での作り方を紹介しています。

中華丼の具

- 1 うずら卵缶をザルにあげる。
- 2 キャベツ・チンゲンサイ（葉とともに分ける）・にんじん・たまねぎ・しょうがを切る。
- 3 むきえびを解凍し、酒につける。
- 4 釜に油を入れ、弱火でしょうがを炒め、豚肉を炒める。にんじん・たまねぎの順に炒め、チンゲンサイのもと・キャベツを加え、炒める。
- 5 むきえびを入れ、火が通ったら水を入れ、うずら卵・調味料・チンゲンサイの葉を入れる。
- 6 水溶きでんぷんを入れる。
- 7 ごま油を入れる。

中華あえ

- 1 甘酢を作る。
- 2 ごまを炒って切りごまにする。
- 3 もやしをゆでる。
- 4 きゅうりを切り、加熱処理する。
- 5 配食直前に野菜の水をきり、甘酢・ごま・ごま油・ラー油を入れあえる。



給食室をのぞいてみよう

野菜は流水で
3回洗います



しょうが、にんじん、
たまねぎの皮を
むきます



きゅうりを
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



中華丼の具を作ります

中華あえを作ります



横浜市立下田小学校の給食

献立名

ごはん
牛乳
さばのみそ煮
磯香あえ
すまし汁

さばのみそ煮の作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
さば		60
しょうが	せん	1.2
しょうゆ		1
砂糖		3.5
淡色辛みそ		3
赤色辛みそ		2
みりん		1.8
酒		1
水		10

- 1 しょうがを切る。
- 2 調味料・水を煮立たせ、しょうが・さばを入れる。表面を平らにし、沸騰するまで強火で煮る。
- 3 煮汁が上がったら、落としぶたをし、釜を回転させながら中火から弱火で煮る。
- 4 煮えたら火を止め、冷ます。

給食室をのぞいてみよう



しょうがの皮をむきます



野菜は流水で3回洗います



昆布・削り節でだしをとります



すまし汁を作ります



磯香あえを作ります



さばのみそ煮を作ります



横浜市立下田小学校の給食

2021年
10月



献立名

はいが食パン 牛乳 チリコンカーン わかめサラダ



きょうしつ
給食室をのぞいてみよう



たまねぎの皮をむきます



野菜裁断機で
キャベツを切ります



にんじんを角切りにします



だいずをゆでます



小麦粉をから炒りします



キャベツ・わかめを
加熱処理します



わかめサラダを作ります



チリコンカーンを
作ります



チリコンカーン

材料名	切り方	1人分(g)
豚肉(ひき)		20
だいず		17
たまねぎ	1.5 cm角	50
カットトマト(缶)		35
にんじん	1 cm角	15
パセリ	みじん	0.3
にんにく	みじん	0.1
マカロニ(シェル)		8
米油		0.7
小麦粉		2
トマトケチャップ		3
中濃ソース		2.5
しょうゆ		1
ワイン(赤)		1.5
塩		0.5
こしょう		0.02
チリパウダー		0.3
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)

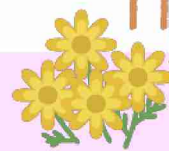
- 1 だいずをやわらかくゆでる。
- 2 カットトマト缶を汁ごと別容器に
あける。
- 3 パセリ・にんじん・たまねぎ・
にんにくを切る。
- 4 マカロニをかためにゆでる。
- 5 小麦粉を色づくまでから炒りする。
- 6 釜に油を入れ、弱火でにんにくを
炒め、ひき肉を炒める。
- 7 たまねぎ・にんじんを入れ、よく炒め
水を加えて煮る。
- 8 煮えたらカットトマトを入れ調味し、
だいずを入れ煮る。
- 9 小麦粉をふり入れ、弱火で煮込み、
マカロニ・ワイン・チリパウダーを入れる。
- 10 パセリを入れる。

※加熱処理とは・・・湯の温度85℃以上で30秒以上ゆでること。

横浜市立下田小学校の給食

2020年

11月



献立名 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	60
揚げ油 (米油)		3
ごま (黒)		0.5
◆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



まぐろ油漬けを袋から出してザルにあげます

機械や包丁を使い、野菜を切ります



野菜は流水で3回洗います



ツナそぼろを作ります



大学いものたれを作ります



みそ汁を作ります



削り節でだしをとります



横浜市立下田小学校の給食

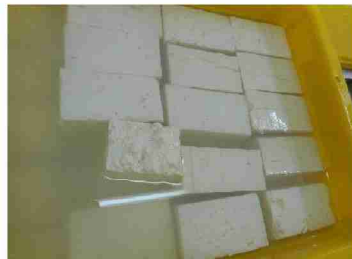
2019年



ごはん 牛乳 あじのピリ辛ソース ゆで野菜 卵とトマトのスープ



給食室の様子



あじのピリ辛ソース

材料名	切り方	1人分(g)
あじ切り身		50
でんぷん		2
米粉		1
揚げ油（米油）		
◆ねぎ	みじん	6
◆しょうが	みじん	0.5
◆にんにく	みじん	0.1
◆ごま油		0.2
◆しょうゆ		1.8
◆砂糖		2
◆酢		2
◆トウバンジャン		0.08
◆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 ねぎ・にんにく・しょうがを切る。
- 2 釜にごま油を入れ、弱火でにんにく・しょうが・トウバンジャン・ねぎを炒め水と調味料を入れて、ピリ辛ソースを作る。
- 3 あじにでんぷん・米粉をまぶし、油の温度160～170℃で揚げる。
- 4 あじが熱いうちに、ピリ辛ソースをかける。

横浜市立下田小学校の給食

12月 2018

●献立名●

はいがパン 牛乳 コロッケ ボイルドキャベツ ボルシチ

給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		25
たまねぎ	うす	25
ビーツ	せん	10
キャベツ	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		1.2
酢		1.2
ワイン(赤)		1
塩		0.8
こしょう		0.02
豚骨・水		110

ボルシチの作り方

- 1 豚骨でスープをとる。
- 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豚肉を炒める。
- 4 セロリ・たまねぎ・ビーツ・にんじんの順に入れ、炒める。
- 5 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。



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

7月11日(月)

横浜市立下田小学校の給食

Bブロック



【献立名】

- ・チーズパン
- ・牛乳
- ・スパゲティ
トマトソース
- ・ひじきサラダ
- ・冷凍パイナップル

スパゲティトマトソースの作り方

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
スパゲティ		30	1 カットトマト缶を汁ごと別容器にあける。
まぐろ油漬(フレーク)		20	2 まぐろ油漬をザルにあける。
たまねぎ	うす	40	3 トマト・ズッキーニ・たまねぎ・にんにくを切る。
トマト缶(カット)		30	4 釜に油を入れ、弱火でにんにくを炒め、たまねぎ・ズッキーニを炒め、トマト・カットトマト・調味料を入れよく煮込み、まぐろ油漬を加える。
トマト	1cm角	20	5 スパゲティをかためにゆでる。
ズッキーニ	いちょう	8	6 ソースにスパゲティ・バジルを入れる。
にんにく	みじん	0.3	
米油		0.7	
トマトケチャップ		5	
塩		1	
黒こしょう		0.03	
バジル(乾)		0.03	