

丸パン 牛乳 コロッケ ボイルドキャベツ ボルシチ



ボルシチ

材料名	切り方	1人分 g
豚肉		15
たまねぎ	うす	20
キャベツ	せん	20
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
食塩		0.8
こしょう		0.02
豚ガラスープ		20
水		90

（給食室での作り方を紹介します）

- 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、豚肉を炒める。
- 4 セロリ・たまねぎ・ビーツ・にんじんを炒める。
- 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。



ビーツの皮をむきます



野菜裁断機でキャベツを切ります

キャベツをゆでます



コロッケを揚げます



ボルシチを作ります



洋光台第三小学校

April 4月 の給食

ごはん
牛乳
生揚げのそぼろ煮
磯香あえ

生揚げのそぼろ煮		
材料	切り方	1人分g
生揚げ	2 c m 角	60
しょうゆ		4
砂糖		3
水		10
豚肉（ひき）		20
じゃがいも	2 c m 角	45
たまねぎ	2 c m 角	40
にんじん	5 mm いちょう	15
こまつな	2 c m	7
しょうが	みじん	0.3
米油		0.7
しょうゆ		4
みりん		1
でんぷん		1.2
削り節・水		20



作り方	※給食室での作り方を紹介しています。
1	だしをとる。
2	生揚げを油抜きして切り、別煮する。
3	こまつなを切り、ゆでる。
4	にんじん・たまねぎ・じゃがいも・しょうがを切る。
5	釜に油を入れ、弱火でしょうがを炒め、ひき肉・にんじん・たまねぎ・じゃがいもを炒める。
6	だし汁を入れて調味し、煮る。
7	煮えたら水溶きでんぷんを入れ、生揚げを入れる。
8	こまつなを入れる。

たまねぎ、にんじんの皮をむきます

じゃがいもの芽を取り除きます

生揚げを別煮します

機械や包丁を使い、野菜を切ります

磯香あえを作ります

生揚げのそぼろ煮を作ります

横浜市立洋光台第三小学校の給食


4月


ごはん ぎゅうにゅう

なまあげのそぼろに

いそかあえ

●生揚げのそぼろ煮

生揚げ	60
しょうゆ	4
砂糖	3
水	10
豚肉（ひき）	15
じゃがいも	45
たまねぎ	40
にんじん	15
こまつな	7
しょうが	0.3
米油	0.7
しょうゆ	4
みりん	1
でんぷん	1.2
削り節	0.7
水	20

●磯香あえ

キャベツ	50
きざみのり	0.3
しょうゆ	2
塩	0.1

※給食室での作り方を紹介しています。

生揚げのそぼろ煮

- 1 だしをとる。
- 2 生揚げを油抜きして切り、別煮する。
- 3 こまつなを切り、ゆでる。
- 4 にんじん・たまねぎ・じゃがいも・しょうがを切る。
- 5 釜に油を入れ、弱火でしょうがを炒め、ひき肉・にんじん・たまねぎ・じゃがいもを炒める。
- 6 だし汁を入れて調味し、煮る。
- 7 煮えたら水溶きでんぷんを入れ、生揚げを入れる。
- 8 こまつなを入れる。

磯香あえ

- 1 キャベツを切り、ゆでる。
- 2 きざみのりを弱火でから炒りする。
- 3 配食直前にキャベツの水をきり、塩をふり、きざみのりをふり入れ、しょうゆであえる。

生揚げのそぼろ煮を作ります



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

機械や包丁を使い、野菜を切ります

じゃがいもの芽を取り除きます

キャベツをゆでて流水で冷まします

削り節でだしをとります

磯香あえを作ります



横浜市立洋光台第三小学校の給食

献立名

麦ごはん
牛乳
ひじきごはんの具
メヒカリフライ
みそ汁

ひじきごはんの具の作り方

(給食室での作り方です)

材料名	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	12
ひじき		2
ごま(白)		2
米油		0.5
しょうゆ		3.5
砂糖		1.5
みりん		0.5
削り節・水		10

- 1 だしをとる。
- 2 ひじきをもどし、水をきる。
- 3 油揚げを油抜きし、切る。
- 4 にんじんを切る。
- 5 ごまを切る。
- 6 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 7 油を熱し、ひじき・にんじんを炒め、調味料・だし汁・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。



メヒカリフライ
を揚げます



給食室をのぞいてみよう



油揚げを熱湯に通し
油抜きします

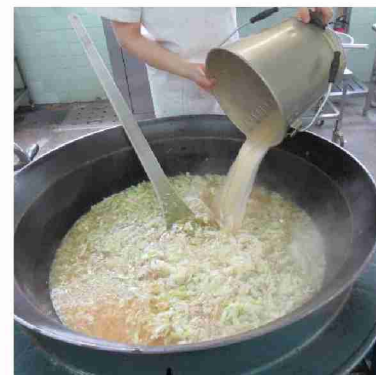
みそを溶いておきます



こまつなを切り、
下ゆでします



ひじきごはんの具
を作ります



みそ汁を作ります



横浜市立洋光台第三小学校の給食

2021年
10月



献立名

チーズパン 牛乳 きのことスパゲティ キャベツサラダ りんご



きのこスパゲティ		
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)		25
たまねぎ	うす	40
しめじ		10
えのきたけ	2 c m	10
こまつな	2 c m	9
にんにく	みじん	0.2
オリーブ油		0.7
しょうゆ		2
塩		0.6
黒こしょう		0.03

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 まぐろ油漬をザルにあける。
- 2 こまつなを切り、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 こまつなを入れる。

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。

キャベツサラダを
作ります



きのこスパゲティを
作ります



スパゲティを
ゆでます



きゅうしゅくしつ
給食室をのぞいてみよう



りんごの皮をむき
1/6に切ります



機械や包丁を使い
材料を切ります



横浜市立洋光台第三小学校の給食

2020年



献立名 ココアブレッド 牛乳 たらのクリーム煮 野菜ソテー グレープゼリー



給食室の様子

たらのクリーム煮		
材料名	切り方	1人分(g)
たら (角)		25
鶏肉		10
じゃがいも	1.5 c m角	30
たまねぎ	1.5 c m角	40
にんじん	7mmいちょう	10
ブロッコリー		10
米油		0.7
◆小麦粉		2
◆バター		2
牛乳		30
豆乳		30
脱脂粉乳		5
塩		0.7
こしょう		0.02
水		20

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 ブロッコリーを小房に分け、ゆでる。
- 2 にんじん・たまねぎ・じゃがいもを切る。
- 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・じゃがいもを炒め、水を入れて煮る。
- 5 煮えたら、たらを入れ、調味する。
- 6 ルーを入れ、弱火で煮込む。
- 7 牛乳・溶いた脱脂粉乳・豆乳を入れる。
- 8 ブロッコリーを入れる。



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



ブロッコリーをゆでます



野菜ソテーを作ります



たらのクリーム煮を作ります

キャベツを下ゆでします



横浜市立洋光台第三小学校の給食

2019年



中華丼（はいがごはん） 牛乳 中華あえ



給食室の様子



中華丼の具

材料名	切り方	1人分(g)
うずら卵缶		20
豚肉		20
◆むきえび		20
◆酒		1.5
キャベツ	短冊	40
たまねぎ	うす	30
にんじん	短冊	12
チンゲンサイ	2cm	8
しょうが	みじん	0.5
米油		0.7
しょうゆ		2.7
砂糖		0.4
塩		1
こしょう		0.02
ごま油		0.2
でんぷん		3
水		25

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 うずら卵缶をザルにあける。
- 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る。
- 5 えび・チンゲンサイのもと・キャベツを加え炒める。
- 6 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。
- 7 水溶きでんぷんを入れる。
- 8 ごま油を入れる。

横浜市立洋光台第三小学校の給食



2018

●献立名●

ごはん 牛乳 ハマの味”サンマー”丼の具 にらたまスープ



給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
豚肉(細)		20
もやし		35
たまねぎ	うす	25
キャベツ	短冊	25
こまつな	2cm	12
にんじん	せん	8
米油		0.7
しょうゆ		5
砂糖		0.8
塩		0.3
こしょう		0.02
テンメンジャン		0.2
ごま油		0.2
でんぷん		2
チキンブイヨン		3
水		5

ハマの味”サンマー”丼の具の作り方

- 1 チキンブイオンを別容器にあける。
- 2 こまつなを切り、ゆでる。
- 3 たまねぎ・キャベツ・にんじんを切る。
- 4 油を熱し、豚肉を炒め、
にんじん・たまねぎ・キャベツ・
もやしの順に炒める。
- 5 水・チキンブイオン・調味料を入れる。
- 6 水溶きでんぷんを入れる。
- 7 ごま油・こまつなを入れる。



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

10月14日（金）

横浜市立洋光台第三小学校の給食

H ブロック



【献立名】

- ・チーズパン
- ・牛乳
- ・ししゃもフライ
- ・ボイルド
キャベツ
- ・コンスープ

コンスープの作り方

給食の作り方です。参考に見てみてくださいね。

材 料	切り方	一人分 g	作り方
たまねぎ	うす	20	1 豚骨でスープをとる。
スイートコーンホール缶		15	2 スイートコーンホール缶をザルにあける。
スイートコーンクリーム缶		10	スイートコーンクリーム缶を別容器にあける。
にんじん	いちよう	10	3 こまつなを切り、下ゆでする。
こまつな	2 cm	9	4 にんじん・たまねぎを切る。
しょうゆ		0.5	5 スープに、にんじん・たまねぎを入れ、
塩		0.8	煮えたらクリームコーン・ホールコーンを
こしょう		0.02	入れ、調味する。
でんぷん		1	6 水溶きでんぷんを入れ、こまつなを入れる。
豚骨		10	
水		120	