

横浜市立二つ橋小学校の給食



まるパン ぎゅうにゅう		
イタリアンペースト ニードルスープ		
ミックスフルーツ		
●イタリアンペースト	にんじん	15
まぐろ油漬 (フレク)	パセリ	0.6
チーズ (角)	しょうゆ	1
たまねぎ	塩	0.8
トマト (缶)	こしょう	0.02
にんじん	5 チキンブイヨン	15
オリーブ油	0.5 水	95
トマトケチャップ	3 ●ミックスフルーツ	
中濃ソース	1.2 パイン (缶)	25
ワイン (赤)	0.5 りんご (缶)	20
こしょう	0.03 みかん (缶)	20
●ニードルスープ	砂糖	2
フェットチーネ	10 水	20
キャベツ	25	
たまねぎ	20	

※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



たまねぎの皮をむきます



にんじんの皮をむきます



野菜裁断機でたまねぎを切ります



缶切り機でフルーツ缶を開けます

イタリアンペーストを作ります



ミックスフルーツ

- シロップを作る。
- 缶詰をザルにあける。
- フルーツをシロップであえる。



フェットチーネをゆでます



ニードルスープを作ります





横浜市立二つ橋小学校の給食

献立名

チーズパン
牛乳
夏野菜のスパゲティ
コーンサラダ
冷凍パイナップル



夏野菜のスパゲティの作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
スパゲティ		25
まぐろ油漬(フレーク)		30
トマト	1.5cm角	30
たまねぎ	うす	30
ズッキーニ	4mm半月	20
なす	7mm半月	15
ピーマン	せん	7
にんにく	みじん	0.3
オリーブ油		0.7
塩		1.3
こしょう		0.03
バジル(乾)		0.05

- 1 まぐろ油漬をザルにあける。
- 2 ピーマンを切り、ゆでる。
- 3 トマト・たまねぎ・ズッキーニ・なす・にんにくを切り、なすは水につける。
- 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・ズッキーニ・なすを炒め、トマトを入れ調味し、まぐろ油漬を入れる。
- 5 スパゲティをかためにゆでる。
- 6 スパゲティを入れバジルを入れる。
- 7 ピーマンを入れる。

給食室をのぞいてみよう



野菜は流水で3回洗います

機械や包丁を使い、野菜を切ります



ピーマンをゆでます

ミキサーでドレッシングソースを作ります



夏野菜のスパゲティを作ります



コーンサラダをクラスごとの食缶に秤で量って配食します



スパゲティをゆでます



横浜市立二つ橋小学校の給食

2021年
12月

2021年



献立名

チキンライス (麦ごはん) 牛乳 野菜スープ りんご



チキンライスの具		
材料名	切り方	1人分(g)
鶏肉		30
ワイン(白)		0.5
たまねぎ	みじん	50
にんじん	みじん	15
エリンギ	みじん	5
米油		0.7
トマトケチャップ		20
トマトピューレー		5
ウスターソース		1.5
塩		0.3
こしょう		0.01

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 にんじん・たまねぎ・エリンギを切る。
- 2 油を熱し、鶏肉を入れ、ワインをふり入れ炒める。
- 3 たまねぎ・にんじんを入れてよく炒め、エリンギを入れ、調味し、よく煮込む。



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



野菜は流水で
3回洗います



野菜スープを作ります



チキンライスの具
を作ります



横浜市立二つ橋小学校の給食

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



調味料を量っておきます



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)



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

ふりかけを作ります



炒り鶏を作ります

卵を溶きます



かきたま汁を作ります

横浜市立二つ橋小学校の給食

2019年



●献立名●

麦ごはん ポークカレー ごま酢あえ プルーンはっこう乳



ポークカレー

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	7mmちょう	20
しょうが	みじん	0.3
にんにく	みじん	0.2
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		2
しょうゆ		3
塩		0.9
水		80

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 にんじん・たまねぎ・じゃがいも・にんにく・しょうがを切る。
- 2 カレールーを作る。(◆の材料)
- 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。

横浜市立二つ橋小学校の給食



●献立名●

はいが食パン 牛乳 チリコンカーン キャベツサラダ あまなつみかん

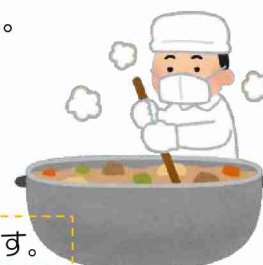


給食室の様子

材料名	切り方	1人分(g)
豚肉(ひき)		25
だいず		16
たまねぎ	1cm角	35
トマト缶		30
にんじん	1cm角	12
パセリ	みじん	0.8
にんにく	みじん	0.1
マカロニ(シェル)		8
米油		0.7
小麦粉		1.5
トマトケチャップ		5
中濃ソース		2
しょうゆ		1
ワイン(赤)		0.5
塩		0.65
こしょう		0.02
チリパウダー		0.2
水		15

チリコンカーンの作り方

- 1 だいずをやわらかくゆでる。
- 2 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・
パセリを切る。
- 4 マカロニを固めにゆでる。
- 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、豚肉を炒める。
- 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。



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。

5月11日(月)

横浜市立二つ橋小学校



【献立名】

- はいがごはん
- 牛乳
- 生揚げと豚肉の
みそ炒め
- 磯香あえ

