

横浜市立八景小学校の給食



ごはん	ぎゅうにゅう		
ハンバーグわふうソース			
きんぴら	かきたま汁		
●ハンバーグ和風ソース	砂糖		1
ハンバーグ(ひじき入り)	酒		0.5
	水		3
	80	●かきたま汁	
えのきたけ	8	鶏卵	15
ねぎ	7	絹ごし豆腐	15
しょうゆ	2.5	ねぎ	10
砂糖	1.2	こまつな	9
みりん	0.8	しょうゆ	0.8
でんぷん	0.4	塩	0.7
水	8	でんぷん	1
●きんぴら		削り節・だし昆布・水	110
ごぼう	20		
にんじん	15		
ごま(白)	2		
ごま油	0.5		
しょうゆ	2		

※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

昆布・削り節でだしをとります



にんじんの皮をむきます



野菜裁断機でごぼう、にんじんを切ります

ハンバーグを蒸します



ハンバーグに和風ソースをかけます



きんぴらを作ります



ハンバーグ和風ソース

- えのきたけ・ねぎを切る。
- 調味料・水を煮立て、えのきたけ・ねぎを加えて煮る。
- 水溶きでんぷんを入れてソースを作る。
- ハンバーグを蒸す。
- パットにハンバーグを並べ、ソースをかける。

きんぴら

- にんじん・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
- ごま油を熱し、ごぼう・にんじんを炒める。
- 水を入れて、火が通ったら調味する。
- ごまを入れる。

かきたま汁

- 削り節・昆布でだしをとる。
- 豆腐を切り、流水に通す。
- こまつなを切り、下ゆでする。
- ねぎを切る。
- 鶏卵を割る。
- だし汁に調味料・豆腐を入れる。
- 水溶きでんぷんを入れる。
- 鶏卵をといいて流し入れ、ねぎを入れる。
- こまつなを入れる。



かきたま汁を作ります





横浜市立八景小学校の給食



きのこ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		35
まぐろ油漬(フレク)		20
たまねぎ	うす	50
しめじ		12
ほうれんそう	2 c m	9
えのきたけ	2 c m	8
にんにく	みじん	0.2
オリーブ油		0.7
しょうゆ		2.1
食塩		0.7
黒こしょう		0.03

- 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、しめじはほぐす。
- 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。

給食室をのぞいてみよう



たまねぎの皮をむきます



ほうれんそうをゆでます



機械や包丁を使い、野菜を切ります



スパゲティをゆでます



キャベツを加熱処理し、流水で冷まします

※加熱処理とは・・・
湯の温度85℃以上で
30秒以上ゆでること



フレンチサラダを作ります



きのこスパゲティを作ります



横浜市立八景小学校の給食

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



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 c m角	50
カットトマト(缶)		35
にんじん	1 c m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

給食室をのぞいてみよう



ちりめんじゃこを
ごま油で炒めます



だいずをゆめます



マカロニをゆめます



チリコンカーンを
作ります



わかめサラダを
作ります

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 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。



横浜市立八景小学校の給食

2020年



献立名 ロールパン 牛乳 ペンネミートソース コーンサラダ



ペンネミートソース		
材料名	切り方	1人分(g)
マカロニ (ペンネ)		30
豚肉 (ひき)		20
たまねぎ	みじん	50
トマト (缶)		30
にんじん	みじん	15
セロリ	みじん	3
エリンギ	粗みじん	3
パセリ	みじん	0.8
にんにく	みじん	0.1
オリーブ油		0.7
トマトケチャップ		10
中濃ソース		3
ワイン(赤)		0.5
食塩		0.4
こしょう		0.02

給食室の様子



野菜裁断機で
にんじんを
切っています



ペンネを
ゆでます



回転釜で
作ります



サラダを
作っています



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 カットトマト缶を汁ごと別容器に
あける。
- 2 エリンギ・セロリ・パセリ・にんじん・
たまねぎ・にんにくを切る。
- 3 釜にオリーブ油を入れ、弱火でにんにく
を炒め、セロリ・ひき肉・たまねぎ・
にんじん・エリンギをよく炒め、
カットトマト・調味料を入れてよく
煮込む。
- 4 ペンネをかためにゆでる。
- 5 ソースにペンネを入れ、パセリを
入れる。

横浜市立八景小学校の給食

2019年



●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 ミックスフルーツ



夏野菜のスパゲティ

材料名	切り方	1人分(g)
スパゲティ		25
まぐろ油漬(ルー)		25
トマト	1.5cm角	40
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

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 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・なす・ズッキーニ・たまねぎ・にんにくを切り、なすは水につける。
- 4 釜に油を入れ、弱火でにんにくを炒め、たまねぎ・なす・ズッキーニを炒め、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。



横浜市立八景小学校の給食



●献立名●

ぶどうパン 牛乳 カレービーンズシチュー ひじきサラダ

給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
だいず		17
豚肉		5
チーズ(角)		3
じゃがいも	1.5cm角	45
たまねぎ	1.5cm角	40
にんじん	1cm角	15
にんにく	みじん	0.1
米油		0.7
◆小麦粉		2.5
◆マーガリン		2.5
◆カレー粉		0.7
トマトケチャップ		1
中濃ソース		2
しょうゆ		1
塩		0.6
水		50

カレービーンズシチューの作り方

- 1 だいずをやわらかくゆでる。
- 2 にんじん・にんにく・たまねぎ・じゃがいもを切る。
- 3 カレールーを作る。
- 4 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、豚肉と1/3量のカレー粉・少量の塩を入れて炒める。
- 5 にんじん・じゃがいもを炒め、水を入れ煮込む。
- 6 煮えたらだいずを入れ、調味する。
- 7 ルーを入れ、弱火でよく煮込む。
- 8 チーズを入れる。

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。



1月18日（月）

横浜市立八景小学校の給食

Hブロック



【献立名】

- はいがごはん
- 牛乳
- 麻婆豆腐
- 中華あえ



給食の作り方です。参考してみてくださいね。

中華あえの作り方

材料	切り方	一人分 g	作り方
もやし		45	1 にんじんを切る。
にんじん	せん	5	2 サラダ用こんにゃくをゆでる。
サラダ用こんにゃく		10	3 もやし、にんじんをゆでる。
ごま(白)	切る	2	4 ごまを切る。
しょうゆ		2.8	5 調味料を煮立て、にんじん、もやし、
砂糖		0.9	サラダ用こんにゃく、ごまを入れる。
酢		2.2	6 ごま油、ラー油を入れて火を止める。
塩		0.1	
ごま油		0.2	
ラー油		0.1	