



横浜市立桂台小学校の給食

献立名

ぶどうパン

牛乳

スパゲティナポリタン

コーンサラダ

ミックスフルーツ



スパゲティナポリタンの作り方

(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
ウィンナー (スライス)		20
たまねぎ	うす	60
ピーマン	せん	8
にんにく	みじん	0.2
米油		0.5
トマトケチャップ		20
トマトピューレー		5
中濃ソース		1
粉チーズ		1
塩		0.05
こしょう		0.02

給食室をのぞいてみよう

- 1 ピーマンを切り、ゆでる。
- 2 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、たまねぎを入れてよく炒める。
- 4 ウィンナーをスライスして入れ炒め、調味料を加える。
- 5 スパゲティをかためにゆでる。
- 6 ソースにスパゲティを混ぜる。
- 7 粉チーズを入れる。
- 8 ピーマンを入れる。



ピーマンを半分に切り種を取り除きます



野菜は流水で3回洗います



フルーツの缶詰をあけ、ミックスフルーツを作ります



スパゲティナポリタンを作ります



スパゲティをゆでます



横浜市立桂台小学校の給食

2021年
10月



献立名

ごはん 牛乳 春巻 ゆで野菜 タンタンスープ

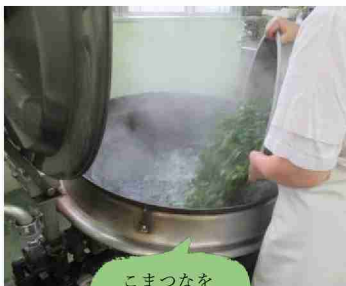


タンタンスープ		
材料名	切り方	1人分(g)
豚肉(ひき)		10
もやし		40
キャベツ	短冊	25
にんじん	3mmいちょう	15
ねぎ	小口	10
こまつな	2cm	9
しめじ		5
しょうが	みじん	0.3
にんにく	みじん	0.2
はるさめ	3cm	1
ごま油		0.5
トウバンジャン		0.2
「ごま(白)		2
しょうゆ		1
酒		0.3
「淡色辛みそ		3
塩		0.6
豚ガラスープ		20
水		60

きょうしゅくしつ
給食室をのそいでみよう



野菜は流水で
3回洗います



こまつなを
下ゆでします



春巻を揚げます

タンタンスープ
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 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・もやしを入れ煮る。
- 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。



横浜市立桂台小学校の給食



献立名 ごはん 牛乳 さんまのかば焼き 即席漬 みそ汁



さんまのかば焼き		
材料名	切り方	1人分(g)
さんま		40
でんぷん		2
米粉		1
揚げ油 (米油)		
ごま (白)		0.6
◆しょうが		0.6
◆しょうゆ		3
◆砂糖		2
◆みりん		1.5
◆でんぷん		0.3
◆水		12



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 しょうがをすり、汁にする。
- 3 たれを作る。
- 4 さんまにでんぷん・米粉をまぶし、油の温度160～170℃で揚げる。
- 5 さんまが熱いうちにたれをからめ、ごまをふる。(一人2枚)

給食室の様子



さんまは冷凍で納品されます



野菜を切ります



たれを作ります



さんまを揚げます



みそ汁には、削り節でとっただしを使います



みそ汁を作ります

横浜市立桂台小学校の給食

2019年



●献立名●

ぶどうパン 牛乳 スパゲティトマトソース キャベツサラダ なし



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(ルー)		25
たまねぎ	うす	40
カットマト(缶)		30
トマト	1cm角	20
ズッキーニ	5mmちょう	15
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
塩		1.1
黒こしょう		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 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・ズッキーニ・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・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、まぐろ油漬を入れる。
- 5 スパゲティをかためにゆでる。
- 6 ソースにスパゲティ・バジルを入れる。

横浜市立桂台小学校の給食



●献立名●

チーズパン 牛乳 あさりとトマトのスパゲティ フレンチサラダ 冷凍パイナップル

給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
スパゲティ		35
◇あさり		15
◇ワイン(白)		1
鶏肉		10
たまねぎ	うす	45
カットトマト(缶)		30
にんにく	みじん	0.5
オリーブ油		0.7
トマトケチャップ		7
塩		1
黒こしょう		0.02
バジル(乾)		0.02
輪とうがらし		0.01

あさりとトマトのスパゲティの作り方

- 1 カットトマト(缶)を汁ごと別容器にあける。
- 2 たまねぎ・にんにくを切る。
- 3 あさを解凍し、ワインにつける。
- 4 釜にオリーブ油を入れ、弱火で輪とうがらし・にんにくを炒め・鶏肉・たまねぎを炒める。
- 5 カットトマトを入れる。
- 6 調味し、あさりを入れる。
- 7 スパゲティをかためにゆでる。
- 8 スパゲティ・バジルを入れる。

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。



11月16日(月)

横浜市立桂台小学校の給食 Hブロック



【献立名】

- ごはん
- 牛乳
- はな菜ちゃんの
こんにゃくだいこん
- みそ汁
- だいずとじゃこの
炒り煮



はな菜ちゃんのこんにゃくだいこんの作り方

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
鶏肉		20	1 だしをとる。
だいこん	2cmいちよう	50	2 こんにゃくを切り、下ゆでする。
にんじん	1cmいちよう	15	3 だいこん、にんじんを切り、 だいこんを下ゆでする。
しょうが	みじん	0.8	4 しょうが、にんにくを切る。
にんにく	みじん	0.2	5 釜にごま油を入れ、弱火でしょうが・ にんにくを炒め、鶏肉を炒める。
こんにゃく	2cm角	30	6 こんにゃく・にんじんを炒め、調味する。
ごま油		0.7	7 だし汁・だいこんを入れ、煮含める。
しょうゆ		4	
砂糖		1.2	
みりん		0.8	
酒		0.4	
塩		0.1	
削り節(薄)・水		15	