

横浜市立丸山台小学校の給食



はいがパン	ぎゅうにゅう		
カレービーンズシチュー			
キャベツサラダ	れいとうパインアップル		
●カレービーンズシチュー	●キャベツサラダ		
豚肉	20	キャベツ	40
だいず	17	砂糖	0.8
チーズ（角）	3	酢	1.3
じゃがいも	40	塩	0.3
たまねぎ	50	黒こしょう	0.01
にんじん	10	●冷凍パインアップル	
にんにく	0.1		40
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	0.55		
水	50		

※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

じゃがいもの芽を取り除きます



たまねぎの皮をむきます



カレービーンズシチュー

- 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・じゃがいもを入れ、さらに炒め、水を入れて煮る。
- 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。

キャベツサラダ

- 1 甘酢を作る。
- 2 キャベツを切り、加熱処理する。
- 3 配食直前にキャベツの水をきり、甘酢・黒こしょうであえる。



機械や包丁を使い、野菜を切ります



カレービーンズシチューを作ります



キャベツサラダを作り、クラスごとの食缶に秤で量って配食します



別鍋でアレルギー除去食を作ります





横浜市立丸山台小学校の給食



ラタトゥイユの作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
ベーコン		1
たまねぎ	1.5 cm角	30
カットトマト(缶)		20
ズッキーニ	8mmいちよう	15
なす	8mmいちよう	12
にんにく	みじん	0.2
オリーブ油		0.5
塩		0.35
黒こしょう		0.02

- 1 カットトマト缶は汁ごと別容器にあける。
- 2 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。
- 3 釜にオリーブ油を入れ、弱火でにんにく・ベーコン・たまねぎを炒める。
- 4 ズッキーニ・なすを入れ、カットトマト・調味料を入れて、煮込む。(汁がなくなるまで、よく煮つめる)



給食室をのぞいてみよう



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



コーンスープを作ります



ラタトゥイユを作り、クラスごとの食缶に秤で量って配食します



ホキフライを揚げます



横浜市立丸山台小学校の給食

2021年
4月



献立名

はいがごはん ポークカレー 甘酢あえ 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		20
じゃがいも	1.5 c m角	55
たまねぎ	1.5 c m角	60
にんじん	5 mmいちょう	15
しょうが	みじん	0.5
にんにく	みじん	0.3
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		3
しょうゆ		2
塩		0.9
水		80

きょうしゅくしつ
給食室をのそいてみよう



野菜の皮を
むきます

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)

- 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。
- 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 カレールーを入れて弱火でよく煮込む。



キャベツを加熱処理します
(湯の温度85℃以上で
30秒以上ゆでます)



材料を切ります



調味料を
量っておきます



甘酢あえを作ります

ポークカレーを作ります

横浜市立丸山台小学校の給食

2020年



献立名 はいがごはん 牛乳 いわしのかば焼き みそ汁



給食室の様子

いわしのかば焼き		
材料名	切り方	1人分(g)
いわし		40(2枚)
でんぷん		2
米粉		1
揚げ油 (米油)		
しょうが		0.5
しょうゆ		3.5
砂糖		2.6
みりん		0.85
でんぷん		0.2
水		8



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 しょうがをすり、汁にする。
- 2 たれを作る。
- 3 いわしにでんぷん・米粉をまぶし、油の温度160~170°Cで揚げる。
- 4 いわしが熱いうちにたれをからめる。



みそ汁に入る、油揚げや野菜を切ります



削り節でだしをとります



みそ汁を作ります



回転釜に油を入れます

いわしに、でんぷん・米粉をまぶします



中心まで温度が上がっているか確認します

いわしにたれをかけます



横浜市立丸山台小学校の給食

2019年



●献立名●

ごはん 牛乳 豚肉と切干しだいこんの煮物 みそ汁 納豆



豚肉と切干しだいこんの煮物		
材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		25
にんじん	せん	15
こまつな	2 cm	9
切干しだいこん	3 cm	6
ごま(白)		2
米油		0.5
しょうゆ		4
砂糖		1.8
みりん		1
水		5

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 切干しだいこんをもどし、切る。
- 2 こまつなを切り、ゆでる。
- 3 にんじんを切る。
- 4 ごまを切る。
- 5 油を熱し、豚肉・切干しだいこん・にんじんを炒め、水と調味料・ごまを入れて煮る。
- 6 こまつなを入れる。



横浜市立丸山台小学校の給食

11月

2018

●献立名●

麦ごはん 牛乳 ツナそぼろ みそ汁 大学いも

給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
まぐろ油漬(フレーク)		20
まぐろ水煮(フレーク)		20
凍り豆腐(細)		2
にんじん	みじん	10
しょうが	みじん	0.4
しょうゆ		2.5
砂糖		1.8
みりん		1.3
酒		0.9

ツナそぼろの作り方

- 1 まぐろ油漬をザルにあける。
- 2 まぐろ水煮を別容器にあける。
(汁も使用する)
- 3 にんじん・しょうがを切る。
- 4 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 5 調味料・しょうが・にんじんを入れ
火にかける。煮立ったら、まぐろ水煮・
油漬・凍り豆腐を入れ炒りつける。



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

12月 7日 (水)

横浜市立丸山台小学校の給食 Gブロック



【献立名】

- 食パン
- 牛乳
- チリコンカーン
- キャベツサラダ
- りんご

キャベツサラダの作り方

給食の作り方です。参考にしてみてくださいね。

材 料	切り方	一人分 g	作り方
キャベツ	せん	45	1 キャベツを切り、ゆでる。
砂糖		0.65	2 釜に調味料を入れ煮立たせ、キャベツを入れる。
酢		1.4	
塩		0.45	3 黒こしょうを入れる。
黒こしょう		0.02	