

三ツ沢小学校

6 June

の給食

コッペパン
牛乳
変わり五目豆
わかめスープ
ブルーベリージャム



変わり五目豆		
材料	切り方	1人分 g
だいす		17
豚肉		20
凍り豆腐		5
じゃがいも	1.5 cm 角	45
揚げ油（米油）		
にんじん	1 cm 角	15
ピーマン	1 cm 角	8
こんにゃく	1 cm 角	8
米油		0.7
しょうゆ		5.5
砂糖		2
みりん		1.2
水		25



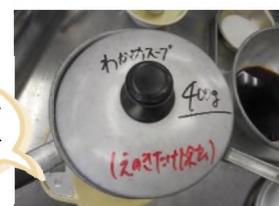
作り方

※給食室での作り方を紹介しています。

- 1 だいすをやわらかくゆでる。
- 2 こんにゃくを切り、下ゆでする。
- 3 ピーマンを切り、ゆでる。
- 4 にんじんを切る。
- 5 じゃがいもを切り、油の温度160°Cで揚げる。
- 6 凍り豆腐をもどし、しづる。
- 7 油を熱し、豚肉を炒め、にんじん・こんにゃくを入れて炒める。
- 8 調味料・水を入れ、にんじんが煮えたら、凍り豆腐・だいすを入れて煮る。
- 9 材料に味がしみいたら、じゃがいもを入れる。
- 10 ピーマンを入れる。



機械や包丁を使い、野菜を切ります



横浜市立三ツ沢小学校の給食

10月



ぶどうパン ぎゅうにゅう

きのこスパゲティ

コーンサラダ チーズ

●きのこスパゲティ	●コーンサラダ	
スパゲティ	30 キャベツ	35
まぐろ油漬(フレーク)	20 スイートコーン(ホール)	15
たまねぎ	50 きゅうり	10
しめじ	10 米サラダ油	4
えのきたけ	10 砂糖	0.3
ほうれんそう	9 醋	2
にんにく	0.2 塩	0.3
オリーブ油	0.7 こしょう	0.02
しょうゆ	2 からし	0.03
塩	0.6 ●チーズ	15
黒こしょう	0.03	

※給食室での作り方を紹介しています。

きのこスパゲティ

- 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 ほうれんそうを入れる。



給食室をのぞいてみよう

調味料を
量っておきます



たまねぎの皮を
むきます



機械や包丁を使い、
野菜をります



コーンサラダ

- 1 きゅうり・キャベツを切り、加熱処理する。
- 2 スイートコーン(ホール)をザルにあける。
- 3 配食直前に野菜の水をきり、コーンを入れ、あえる。
- 4 ドレッシングソースを作り、クラスごとに配食する。

きゅうり、キャベツを
加熱処理します

※加熱処理とは…
湯の温度85°C以上で
30秒以上ゆでること



きのこスパゲッティ
を作ります



スパゲティを
ゆでます



コーンサラダを
作ります





横浜市立三ツ沢小学校の給食



チリコンカーンの作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		25
だいす(水煮)		37
たまねぎ	1cm角	60
カットトマト(缶)		30
にんじん	1cm角	15
にんにく	みじん	0.3
米油		0.7
小麦粉		2
トマトケチャップ		5
中濃ソース		2
しょうゆ		1
ワイン(赤)		1
塩		0.6
こしょう		0.03
チリパウダー		0.25
水		15

- 1 だいすを別容器にあける。
- 2 カットトマト缶を汁ごと別容器にあける。
- 3 にんじん・たまねぎ・にんにくを切る。
- 4 小麦粉を色づくまでから炒りする。
- 5 釜に油を入れ、弱火でにんにくを炒め、豚肉を炒める。
- 6 たまねぎ・にんじんを入れ、よく炒め、水を加えて煮る。
- 7 材料が煮えたらカットトマトを入れ、調味し、だいすを入れ煮る。
- 8 小麦粉をふり入れ、弱火で煮込み、ワイン・チリパウダーを入れる。



給食室をのぞいてみよう

野菜は流水で3回洗います

たまねぎ・にんじんの皮をむきます

小麦粉をから炒ります

きゅうり・海藻ミックスを加熱処理します

※加熱処理とは…湯の温度85°C以上で
30秒以上ゆでること

チリコンカーンを作ります



横浜市立三ツ沢小学校の給食

2021年



献立名

はいがパン 牛乳 コロッケ ボルシチ チーズ



きゅうしょくじ
給食室をのぞいてみよう



たまねぎ・ビーツ
の皮をむきます



コロッケを
揚げます



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 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、牛肉を炒める。
- 4 セロリ・たまねぎ・ビーツ・にんじんの順に入れ、炒める。
- 5 水・豚ガラスープを入れ、アグをとりながら煮込む。
- 6 キャベツを入れて調味し、煮る。



中まで火が通っているか、
温度を確認します



ボルシチを作ります



ボルシチ		
材料名	切り方	1人分(g)
牛肉浜ビーフ		20
たまねぎ	うす	20
キャベツ	せん	40
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
塩		0.9
こしょう		0.02
豚ガラスープ		15
水		95

横浜市立三ツ沢小学校の給食



献立名 黒パン 牛乳 さけのクリーム煮 ひじきサラダ 冷凍パインアップル



さけのクリーム煮		
材料名	切り方	1人分(g)
さけ(角)		25
ワイン(白)		1.5
じゃがいも	1. 5 cm角	40
たまねぎ	2 cm角	40
こまつな	2 cm	9
にんにく	みじん	0.1
米油		0.7
◆小麦粉		2.5
◆バター		2.5
牛乳		20
豆乳		20
脱脂粉乳		5
粉チーズ		2
塩		0.7
こしょう		0.02
水		40



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 こまつなを切り、ゆでる。
- 2 じゃがいも・にんにく・たまねぎを切る。
- 3 ホワイトルーを作る。
- 4 さけをゆで、ワインにつける。
- 5 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。
- 6 じゃがいもを入れさらに炒め、水を加える。
- 7 材料が煮えたら調味する。
- 8 ルーを入れ、牛乳・溶いた脱脂粉乳・豆乳を入れ弱火で煮込む。
- 9 さけ・粉チーズを入れる。
- 10 こまつなを入れる。



横浜市立三ツ沢小学校の給食

2019年



●献立名●

ごはん 牛乳 タッカルビ 茎わかめスープ グレープゼリー



給食室の様子



タッカルビ		
材料名	切り方	1人分(g)
鶏肉		30
じゃがいも	1cmいちょう	45
たまねぎ	うす	30
キャベツ	短冊	30
しょうが	みじん	0.5
にんにく	みじん	0.2
米油		0.7
しょうゆ		4
砂糖		1.6
みりん		3
塩		0.15
ごま油		0.3
コチジャン		1.5
チキンブイヨン		1

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 チキンブイヨンを別容器にあける。
- 2 じゃがいも・たまねぎ・しょうが・にんにくを切る。
- 3 キャベツを切り、下ゆでする。
- 4 釜に油を入れ、弱火でにんにく・しょうがを炒める。
- 5 鶏肉・たまねぎを炒め、じゃがいもを入れて炒める。
- 6 チキンブイヨンを入れる。
- 7 材料が煮えたら、調味する。
- 8 キャベツを入れる。
- 9 ごま油を入れる。

横浜市立三ツ沢小学校の給食



●献立名●

はいがごはん 牛乳 いわしのかば焼き きゅうりの梅肉あえ みそ汁



給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
いわし		40(2枚)
でんぶん		3
揚げ油(米油)		4
◆しょうが	汁	0.6
◆しょうゆ		4
◆砂糖		3
◆みりん		1.5
◆でんぶん		0.2
◆水		12

いわしのかば焼きの作り方

- 1 しょうがをすり、汁にする。
- 2 たれを作る。
(◆の調味料・水を煮立て、でんぶんでとろみをつける)
- 3 いわしにでんぶんをまぶし、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。

材料名	切り方	1人分(g)
きゅうり	4mm輪	45
梅干し(ペースト)		1
◆しょうゆ		0.3
◆みりん		0.3
塩		0.1

きゅうりの梅肉あえの作り方

- 1 しょうゆ・みりんをひと煮立ちさせる。
- 2 きゅうりを切り、加熱処理する。
- 3 梅干し(ペースト)を調味料でのばす。
- 4 配食直前にきゅうりの水を切り、塩をふり、調味料である。



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

6月9日(木)

横浜市立三ツ沢小学校の給食

Aブロック



【献立名】

- ・黒パン
- ・牛乳
- ・マカロニの
クリーム煮
- ・アスパラガスの
ソテー
- ・メロン

マカロニのクリーム煮の作り方

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
マカロニ		20	1 パセリ・にんじん・たまねぎを切る。 2 マカロニをかためにゆでる。
塩		0.2	3 ホワイトルーを作る。
鶏肉	こま	20	4 油を熱し、鶏肉・たまねぎ・にんじんを炒め、水を入れて煮込む。
たまねぎ	うす	40	5 材料が煮えたら調味し、ルーを入れ牛乳・といた脱脂粉乳・豆乳を入れ、弱火でよく煮込む。
にんじん	5mmいちょう	15	6 マカロニ・粉チーズ・パセリを入れる。
パセリ	みじん	0.7	
米白絞（炒め油）		0.7	
小麦粉		2	
マーガリン		2	
牛乳		30	
豆乳		20	
脱脂粉乳		5	
粉チーズ		1	
塩		1	
こしょう		0.02	
水		30	