

# 横浜市立三ツ沢小学校の給食



ぶどうパン きゅうにゅう  
 きこのスパゲティ  
 コーンサラダ チーズ

●きこのスパゲティ	●コーンサラダ
スパゲティ 30	キャベツ 35
まぐろ油漬(7レク) 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	酢 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。



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



## きこのスパゲティ

- 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。

## 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℃以上で30秒以上ゆでること



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



きこのスパゲティを作ります



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
だいず(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 だいずを別容器にあける。
- 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、だいずを入れ煮る。
- 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



小麦粉をから炒りします



きゅうり・海藻ミックスを加熱処理します

海藻サラダを作ります

※加熱処理とは、湯の温度85℃以上で30秒以上ゆでること



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  
12月



献立名

はいがパン 牛乳 コロッケ ボルシチ チーズ



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

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



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、アクをとりながら煮込む。
- 6 キャベツを入れて調味し、煮る。



コロッケを揚げます



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





# 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 冷凍パイナップル



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 c m角	40
たまねぎ	2 c m角	40
こまつな	2 c m	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

給食室の様子



たまねぎ・じゃがいもの皮をむきます  
じゃがいもの皮は機械でむきます

じゃがいもの芽を取り除きます

機械や包丁を使い、野菜を切ります

ひじきサラダを作ります

ホワイトルーを作ります

さけのクリーム煮を作ります

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 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)
でんぷん		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
◆でんぷん		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、でんぷんでとろみをつける)
- 3 いわしにでんぷんをまぶし、油の温度160～170℃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

### きゅうりの梅肉あへの作り方

- 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、調味料であえる。



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。
塩		0.2	2 マカロニをかためにゆでる。
鶏肉	こま	20	3 ホワイトルーを作る。
たまねぎ	うす	40	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。
にんじん	5mmいちょう	15	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。
パセリ	みじん	0.7	6 マカロニ・粉チーズ・パセリを入れる。
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	