

ごはん 牛乳 五目ずしの具 鶏肉の甘辛煮 すまし汁



五目ずしの具		
材料名	切り方	1人分 g
きざみ油揚げ		8
凍り豆腐（細）		2.5
にんじん	せん	12
さやいんげん	ななめ	3
炒りごま（白）		2
しょうゆ		2
砂糖		1.7
穀物酢		2
みりん		1
食塩		0.3
水		13

（給食室での作り方を紹介します）

- 1 きざみ油揚げを熱湯に通す。
- 2 さやいんげんを切り、ゆでる。
- 3 にんじんを切る。
- 4 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 5 ごまを切る。
- 6 酢を除く調味料と水を煮立たせ、にんじん・油揚げ・凍り豆腐を入れて煮る。
（汁が少し残る程度）
- 7 酢・さやいんげん・ごまを入れる。



野菜は流水で3回洗います



機械や包丁を使い野菜を切ります



こまつなを下ゆでします



にんじんの皮をおきます



昆布・削り節でだしをとります



鶏肉の甘辛煮を作ります



五目ずしの具を作ります



すまし汁を作ります



六つ川台小学校

September 9月 の給食

はいがごはん 牛乳
 ビビンバ（肉・野菜）
 はるさめスープ



ビビンバ		
材料	切り方	1人分g
【ビビンバ肉】		
牛肉		45
ねぎ	小口	15
しょうが	みじん	0.5
にんにく	みじん	0.2
米油		0.5
◆しょうゆ		2.5
◆砂糖		1.2
◆酒		1
◆コチジャン		1.1
【ビビンバ野菜】		
もやし		40
こまつな	2cm	9
にんじん	せん	3
◆にんにく	みじん	0.2
◆しょうゆ		2
炒りごま（白）		2
塩		0.15
ごま油		0.4

- 作り方 ※給食室での作り方を紹介しています。
- ビビンバ（肉）
 - 1 ねぎ・にんにく・しょうがを切る。
 - 2 調味料を合わせておく。
 - 3 釜に油を入れ、弱火でしょうが・にんにく・ねぎを炒め、牛肉を炒める。
 - 4 合わせ調味料を入れ、煮汁がある程度なくなるまで30～40分、弱火から中火でこげないように炒りつける。
 - ビビンバ（野菜）
 - 1 にんにくを切る。
 - 2 にんにく・しょうゆを煮立たせる。
 - 3 ごまを炒って切りごまにする。
 - 4 こまつなを切り、ゆでる。
 - 5 もやしをゆでる。
 - 6 にんじんを切り、加熱処理する。
 - 7 配食直前に野菜の水をきり、塩をふり、調味料・ごま・ごま油を入れあえる。



肉に骨などが入っていないか、検品しています



野菜は流水で3回洗います



野菜裁断機でねぎを切ります



ビビンバ（肉）を作ります



ビビンバ（野菜）を作ります



こまつなをゆでます



はるさめスープを作ります

横浜市立六つ川台小学校の給食



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(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。

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。

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。



給食室をのぞいてみよう



野菜は流水で3回洗います



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



きのこスパゲティを作ります



コーンサラダを作ります



スパゲティをゆでます



大きなミキサーでドレッシングソースを作ります





横浜市立六つ川台小学校の給食



うまうま健康ピーマン炒めの作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
豚肉 (ひき)		10
ピーマン	せん	8
赤ピーマン	せん	5
しらたき	3 c m	25
ごま (白)		1
ごま油		0.5
しょうゆ		2.3
砂糖		0.5
みりん		0.7
酒		0.5

給食室をのぞいてみよう

- 1 しらたきを切り、下ゆでする。
- 2 ピーマン・赤ピーマンを切る。
- 3 ごま油を熱し、ひき肉を炒め、しらたきを入れ炒める。
- 4 赤ピーマン・ピーマンを入れて炒め、調味する。
- 5 ごまを入れる。



しらたきを
下ゆでします



削り節でだしを
とります



豚汁を作ります



こまつなを
下ゆでします



ツナそぼろを作ります



うまうま健康ピーマン炒め
を作ります



横浜市立六つ川台小学校の給食



2021年



献立名

秋味ごはん（麦ごはん） 牛乳 かきたま汁



秋味ごはんの具		
材料名	切り方	1人分(g)
さけ(フレーク)		30
ごぼう	ささがき	15
栗(蒸し)		15
にんじん	せん	5
しめじ		5
米油		0.5
しょうゆ		2.5
砂糖		1.1
みりん		1
酒		1.5
塩		0.4
水		10

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 栗を開封し、別容器にあける。
- 2 にんじん・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
- 3 しめじをほぐす。
- 4 さけフレークを解凍し、別容器にあける。
- 5 油を熱し、にんじん・ごぼうを炒め、調味料・水・しめじを入れて煮る。
- 6 さけ・栗を入れて煮含める。

給食室をのぞいてみよう



機械や包丁を使い野菜を切ります



こまつなを下ゆでします

昆布・削り節でだしをとります



はくさいを下ゆでします



かきたま汁を作ります



卵を1個ずつ確認しながら割ります



秋味ごはんの具を作ります



横浜市立六つ川台小学校の給食

2020年



献立名 チキンライス（麦ごはん） 牛乳 野菜スープ りんご



チキンライスの具		
材料名	切り方	1人分(g)
鶏肉		25
ワイン(白)		0.5
たまねぎ	みじん	50
にんじん	みじん	15
エリンギ	みじん	5
米油		0.7
トマトケチャップ		20
トマトピューレー		5
ウスターソース		1.5
塩		0.3
こしょう		0.01

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・エリンギを切る。
- 2 油を熱し、鶏肉を入れ、ワインをふり入れ炒める。
- 3 たまねぎ・にんじんを入れてよく炒め、エリンギを入れ調味し、よく煮込む。

給食室の様子



りんごの皮をむき、1/8に切ります

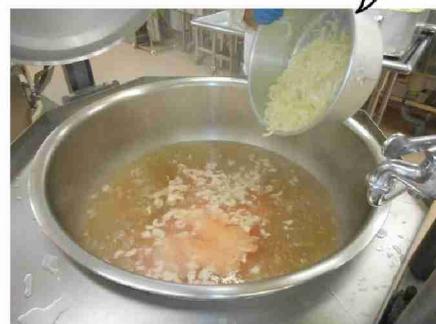


たまねぎの皮をむきます



調味料を量っておきます

野菜スープを作ります



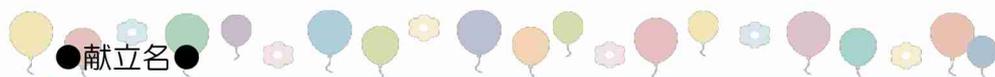
キャベツを野菜裁断機で切ります



チキンライスの具を作ります

横浜市立六つ川台小学校の給食

2019年



はいがごはん 牛乳 ビビンバ 卵スープ



給食室の様子



ビビンバ		
材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		50
ねぎ	みじん	5
しょうが	みじん	0.5
にんにく	みじん	0.2
米油		0.5
◆しょうゆ		2.5
◆砂糖		1.2
◆酒		1
◆コチジャン		1.2
もやし		45
にら	2cm	8
にんじん	せん	5
◆にんにく	みじん	0.2
◆しょうゆ		2.5
ごま(白)		2
塩		0.2
ごま油		0.2

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)

＜ビビンバ・肉＞

- 1 ねぎ・にんにく・しょうがを切る。
- 2 調味料を合わせておく。
- 3 釜に油を入れ、弱火でしょうが・にんにく・ねぎを炒め、豚肉を炒める。
- 4 合わせ調味料を入れ、煮汁がある程度なくなるまで30～40分、弱火から中火でこげないように炒りつける。

＜ビビンバ・野菜＞

- 1 にんにくを切る。
- 2 にんにく・しょうゆを煮立たせる。
- 3 ごまを炒って切りごまにする。
- 4 にら・にんじんを切り、にんじんは加熱処理する。
- 5 にら・もやしをゆでる。
- 6 配食直前に野菜の水をきり、塩をふり、調味料・ごま・ごま油を入れあえる。

※加熱処理とは・・・湯の温度85℃以上で30秒以上ゆでること。

横浜市立六つ川台小学校の給食



●献立名●

麦ごはん 牛乳 麻婆なす 中華スープ



給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
なす	乱	60
米油		2.5
豚肉(ひき)		20
ねぎ	小口	15
にんじん	みじん	10
赤ピーマン	1cm角	5
しょうが	みじん	0.7
にんにく	みじん	0.3
米油		0.7
しょうゆ		4.5
砂糖		1
赤色辛みそ		1
テンメンジャン		1
トウバンジャン		0.15
ごま油		0.2
でんぷん		1.5
水		15

麻婆なすの作り方

- 1 なすを切り、水につける。
- 2 赤ピーマン・ねぎ・にんじん・にんにく・しょうがを切る。
- 3 油を熱し、なすを炒め、取り出す。
- 4 釜に油を入れ、弱火でにんにく・しょうが・トウバンジャンを炒め、豚肉・にんじんを炒める。
- 5 ねぎ・赤ピーマンを入れ、さらに炒め、水を加え、調味する。
- 6 水溶きでんぷんでとろみをつけ、なすを入れる。
- 7 ごま油を入れる。



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

12月 9日 (水)

横浜市立六ツ川台小学校の給食 Eブロック



【献立名】

- はいがごはん
- 牛乳
- にんじんごはんの具
- さばのたつたあげ
- けんちん汁



にんじんごはんの具の作り方

給食の作り方です。参考してみてくださいね。

材料	切り方	一人分 g	作り方
にんじん	せん	30	1 だしをとる。
油揚げ	せん	8	2 油揚げを油抜きし、切る。
ごま(白)	切る	1	3 にんじんを切る。
しょうゆ		2	4 ごまを切る。
砂糖		1	5 調味料とだし汁を煮立たせ、油揚げ・
みりん		0.5	にんじんを入れ、煮含める。
塩		0.3	(汁が少し残る程度)
削り節(薄)・水		10	6 ごまを入れ、火を止める。