

# 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



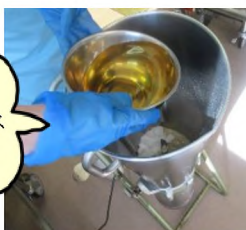
コーンサラダを作ります



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

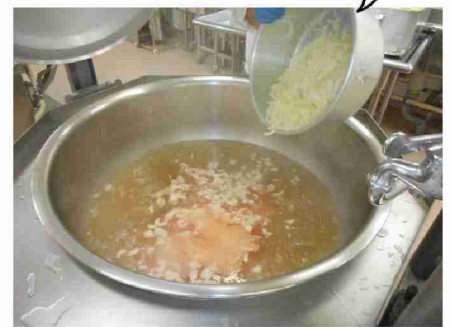


たまねぎの皮をむきます



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。