

横浜市立六つ川西小学校の給食



10月



ごはん ぎゅうにゅう
ツナそぼろ あげだいず
さわにわん

●ツナそぼろ		●沢煮碗	
まぐろ油漬（フレ	20	豚肉（細）	10
まぐろ水煮（フレ	20	だいこん	10
凍り豆腐（細）	3	ねぎ	10
にんじん	15	にんじん	8
しょうが	0.8	えのきたけ	8
しょうゆ	2	みずな	5
砂糖	1.5	しょうが	0.3
酒	1	しょうゆ	1
水	3	塩	0.7
●揚げだいず		でんぶん	0.5
だいず（水煮）	30	削り節・だし昆布・水	120
でんぶん	3		
揚げ油（米油）			
塩	0.1		

※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



にんじんの皮を
むきます



昆布・削り節で
だしをとります



揚げだいずを
作ります

機械や包丁を使い、
野菜を切ります



沢煮碗を作り、クラス
ごとの食缶に秤で
量って配食します



ツナそぼろを
作ります





横浜市立六つ川西小学校の給食

献立名

麦ごはん
牛乳
ひじきごはんの具
きびなごフライ
みそ汁

ひじきごはんの具の作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
油揚げ	せん	5
凍り豆腐(細)		3
にんじん	せん	10
ひじき		2
ごま(白)		2
米油		0.5
しょうゆ		3.5
砂糖		1.4
みりん		0.5
削り節・水		10

- 1 ひじきをもどし、水をきる。
- 2 だしをとる。
- 3 油揚げを油抜きし、切る。
- 4 にんじんを切る。
- 5 ごまを切る。
- 6 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 7 油を熱し、ひじき・にんじんを炒め、調味料・だし汁・油揚げ・凍り豆腐を入れ、煮含める。(汁が少し残る程度)
- 8 ごまを入れる。

給食室をのぞいてみよう



油揚げを熱湯
に通し、油抜き
します



機械や包丁を使い、
材料を切ります



削り節でだしをとります

きびなごフライを
揚げます



ひじきごはん
の具を作ります

みそ汁を作ります



横浜市立六つ川西小学校の給食



2021年



献立名

チーズパン 牛乳 鶏肉のトマトシチュー キャベツサラダ ミックスフルーツ



鶏肉のトマトシチュー		
材料名	切り方	1人分(g)
鶏肉		30
ワイン(白)		0.5
じゃがいも	1. 5 c m角	40
たまねぎ	1. 5 c m角	50
カットトマト(缶)		20
にんじん	5 mm ちょう	20
ブロッコリー	小房	10
にんにく	みじん	0.3
米油		0.7
トマトケチャップ		8
中濃ソース		3
塩		0.75
こしょう		0.03
水		35

きゅうしゅくしつ
給食室をのぞいてみよう



たまねぎ・にんにくの
皮をむきます
じゃがいもの皮は
機械でむきます



機械や包丁を使い
野菜を切ります



鶏肉のトマトシチュー
を作ります



キャベツサラダを
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 カットトマト缶を別容器にあける。
- 2 ブロッコリーを切り、下ゆでする。
- 3 にんじん・たまねぎ・じゃがいも・
にんにくを切る。
- 4 釜に油を入れ、弱火でにんにくを
炒め、たまねぎを入れ、よく炒める。
- 5 鶏肉を入れ、ワインをふり入れながら
炒め、にんじん・じゃがいもを入れて
さらに炒め、水を加えて煮込む。
- 6 煮えたら、カットトマトと調味料を
入れて、弱火で煮込む。
- 7 ブロッコリーを入れる。

横浜市立六つ川西小学校の給食

2020年



献立名 麦ごはん 牛乳 豚肉とだいこんの煮物 煮びたし 納豆



豚肉と大根の煮物		
材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		25
じゃがいも	1.5 c m角	30
だいこん	1.5 c mいちよう	70
にんじん	5mmいちよう	10
しょうが	みじん	0.7
こんにゃく	1.5 c m角	25
米油		0.7
しょうゆ		5.5
砂糖		1
みりん		1
塩		0.1
削り節・水		15

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 だしをとる。
- 2 こんにゃくを切り、下ゆでする。
- 3 にんじん・だいこん・しょうが・じゃがいもを切り、だいこんは下ゆでする。
- 4 釜に油を入れ、弱火でしょうがを炒め、豚肉を入れ炒める。
- 5 こんにゃく・にんじん・じゃがいもの順に炒め、調味する。
- 6 だし汁を入れ、だいこんを入れて煮含める。



削り節で
だしをとります



煮びたしに使う
削り節は
から炒りします

機械や包丁を使い、
野菜を切ります



ごはんが
納品されます



はくさいを
下ゆでします



煮びたしを
作ります



豚肉とだいこんの煮物
を作ります



横浜市立六つ川西小学校の給食



はいがパン 牛乳 チリコンカーン キャベツサラダ すいか



キャベツサラダ

材料名	切り方	1人分(g)
キャベツ	せん	45
◆砂糖		0.5
◆酢		1.3
◆塩		0.35
黒こしょう		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)

- ◆の材料で甘酢を作る。
- キャベツを切り、加熱処理する。
- 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。

※加熱処理とは・・・湯の温度85℃以上で30秒以上ゆでること。

給食室の様子



横浜市立六つ川西小学校の給食



●献立名●

はいがごはん 秋なすカレー ごま酢あえ プルーンはっこう乳



給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		25
じゃがいも	2cm角	40
たまねぎ	2cm角	60
なす	1cm半月	20
にんじん	5mmいちよう	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		7
◆マーガリン		6
◆カレー粉		1
トマトケチャップ		2.5
中濃ソース		2
ウスターソース		0.5
しょうゆ		2
塩		1
水		70

秋なすカレーの作り方

- 1 なす・にんじん・たまねぎ・じゃがいも・にんにく・しょうがを切り、なすは水につける。
- 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・なすを入れる。
- 6 ルーを入れて弱火でよく煮込む。



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

5月15日（金）

横浜市立六ツ川西小学校



【献立名】

- ・麦ごはん
- ・ドライカレー
- ・ごま酢あえ
- ・プルーン

はっこう乳

