

チーズパン 牛乳 スパゲティナポリタン ひじきサラダ



スパゲティナポリタン		
材料名	切り方	1人分 g
スパゲティ		30
ウインナー(スライス)		15
たまねぎ	うす	55
ピーマン	せん	5
にんにく	みじん	0.2
米油		0.5
トマトケチャップ		20
トマトピューレー		5
中濃ソース		1
食塩		0.05
こしょう		0.02

(給食室での作り方を紹介します)

- 1 ピーマンを切り、ゆでる。
- 2 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、たまねぎを入れてよく炒める。
- 4 ウィナーズライスを入れ炒め、調味する。
- 5 スパゲティをかためにゆでる。
- 6 ソースにスパゲティを混ぜる。
- 7 ピーマンを入れる。



野菜は流水で3回洗います



たまねぎの皮をむきます



ミキサーでドレッシングを作ります



クラスごとに牛乳・パンを詰め替えます



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

ひじきをゆでます



スパゲティをゆでます

スパゲティナポリタンを作ります



六つ川西小学校

September 9月 の給食

はいがパン 牛乳
チリコンカーン
わかめサラダ
フローズンヨーグルト



わかめサラダ		
材料	切り方	1人分g
キャベツ	せん	40
わかめ(生)	2cm	3
◆しょうゆ		2.5
◆砂糖		1.2
◆酢		2
◇ちりめんじゃこ		2
◇ごま油		0.2

作り方	※給食室での作り方を紹介しています。
1	甘酢を作る。
2	キャベツを切り、加熱処理する。
3	わかめを切り、加熱処理する。
4	配食直前に野菜の水をきり、わかめ・甘酢を入れ、あえる。
5	ちりめんじゃこを熱湯に通し、ごま油で炒め、クラスごとに配食する。



たまねぎの皮をむきます



機械や包丁を使い、野菜を切ります



肉に骨などが入っていないか、検品しています



チリコンカーンを作ります



加熱したキャベツを流水で冷まします



わかめサラダを作り、クラスごとに配食します



横浜市立六つ川西小学校の給食



ごはん ぎゅうにゅう	
ツナそぼろ あげだいたず	
さわにわん	
●ツナそぼろ	●沢煮椀
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
●揚げだいたず	でんぶん 0.5
だいたず（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



揚げだいたずを作ります

機械や包丁を使い、野菜を切ります



沢煮椀を作り、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



ツナそぼろ

- 1 まぐろ油漬をザルにあける。
- 2 まぐろ水煮をボールにあける。（汁も使用する）
- 3 にんじん・しょうがを切る。
- 4 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 5 水・調味料・しょうが・にんじんを入れ火にかける。煮立ったら、まぐろ油漬・水煮・凍り豆腐を入れ、汁がなくなるまで炒りつける。

揚げだいたず

- 1 だいたずを別容器にあける。
- 2 塩を炒る。
- 3 だいたずにでんぶんをまぶし、油の温度170℃～180℃で揚げる。
- 4 塩をふり配食する。

沢煮椀

- 1 削り節・昆布でだしをとる。
- 2 みずな・にんじん・えのきたけ・ねぎ・だいこんを切る。
- 3 しょうがをすり、汁にする。
- 4 だし汁に豚肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- 5 だいこん・にんじんを入れる。
- 6 煮えたらえのきたけを入れ調味し、水溶きでんぶんを入れる。
- 7 しょうが汁・みずな・ねぎを入れる。



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、煮合わせる。(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	1.5cm角	40
たまねぎ	1.5cm角	50
カットトマト(缶)		20
にんじん	5mmいちょう	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

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	1.5cm角	30
だいこん	1.5cmいちょう	70
にんじん	5mmいちょう	10
しょうが	みじん	0.7
こんにゃく	1.5cm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

豚肉とだいこんの煮物を作ります



煮びたしを作ります



横浜市立六つ川西小学校の給食



●献立名●

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

