

横浜市立下田小学校の給食



むぎごはん ぎゅうにゅう			
ちゅうかどんのぐ			
ちゅうかあえ			
●中華丼の具	ごま油	0.2	
豚肉	20	でんぷん	3
うずら卵（缶）	20	水	25
むきえび	10	●中華あえ	
酒	1	もやし	45
キャベツ	40	きゅうり	10
たまねぎ	30	ごま（白）	2
にんじん	10	しょうゆ	1.8
チンゲンサイ	8	砂糖	0.8
しょうが	0.5	酢	1.8
米油	0.7	塩	0.15
しょうゆ	2	ごま油	0.3
砂糖	0.3	ラー油	0.04
塩	0.7		
こしょう	0.02		

※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

野菜は流水で
3回洗います



しょうが、にんじん、
たまねぎの皮を
むきます



きゅうりを
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



中華丼の具を作ります

中華あえを作ります



横浜市立下田小学校の給食

献立名

ごはん

牛乳

さばのみそ煮

磯香あえ

すまし汁



さばのみそ煮の作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
さば		60
しょうが	せん	1.2
しょうゆ		1
砂糖		3.5
淡色辛みそ		3
赤色辛みそ		2
みりん		1.8
酒		1
水		10

- しょうがを切る。
- 調味料・水を煮立たせ、しょうが・さばを入れる。表面を平らにし、沸騰するまで強火で煮る。
- 煮汁が上がったら、落としぶたをし、釜を回転させながら中火から弱火で煮る。
- 煮えたら火を止め、冷ます。

給食室をのぞいてみよう



野菜は流水で3回洗います



昆布・削り節でだしをとります



しょうがの皮をむきます



すまし汁を作ります



磯香あえを作ります



さばのみそ煮を作ります



横浜市立下田小学校の給食

2021年
10月



献立名

はいが食パン 牛乳 チリコンカーン わかめサラダ



チリコンカーン		
材料名	切り方	1人分(g)
豚肉(ひき)		20
だいず		17
たまねぎ	1.5 c m角	50
カットトマト(缶)		35
にんじん	1 c m角	15
パセリ	みじん	0.3
にんにく	みじん	0.1
マカロニ(シェル)		8
米油		0.7
小麦粉		2
トマトケチャップ		3
中濃ソース		2.5
しょうゆ		1
ワイン(赤)		1.5
塩		0.5
こしょう		0.02
チリパウダー		0.3
水		10

きょうしつ
給食室をのぞいてみよう



たまねぎの皮をむきます



にんじんを角切りにします



野菜裁断機で
キャベツを切ります



だいずをゆでます



小麦粉をから炒りします



キャベツ・わかめを
加熱処理します



わかめサラダを作ります



チリコンカーンを
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 だいずをやわらかくゆでる。
- 2 カットトマト缶を汁ごと別容器に
あける。
- 3 パセリ・にんじん・たまねぎ・
にんにくを切る。
- 4 マカロニをかためにゆでる。
- 5 小麦粉を色づくまでから炒りする。
- 6 釜に油を入れ、弱火でにんにくを
炒め、ひき肉を炒める。
- 7 たまねぎ・にんじんを入れ、よく炒め
水を加えて煮る。
- 8 煮えたらカットトマトを入れ調味し、
だいずを入れ煮る。
- 9 小麦粉をふり入れ、弱火で煮込み、
マカロニ・ワイン・チリパウダーを入れる。
- 10 パセリを入れる。

※加熱処理とは・・・湯の温度85℃以上で30秒以上ゆでること。

横浜市立下田小学校の給食

2020年

11月



献立名 麦ごはん 牛乳 ツナそぼろ みそ汁 大学いも



大学いも		
材料名	切り方	1人分(g)
さつまいも	乱	60
揚げ油 (米油)		3
ごま (黒)		0.5
◆しょうゆ		0.6
◆砂糖		6
◆水		6

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 ごまを炒る。
- 2 さつまいもを切る。
- 3 たれを作る。
- 4 さつまいもを油の温度160°Cで揚げる。
- 5 さつまいもが熱いうちに、たれをからめ、ごまをふる。

給食室の様子



まぐろ油漬けを袋から出してザルにあけます

機械や包丁を使い、野菜を切ります

野菜は流水で3回洗います



さつまいもを揚げます



ツナそぼろを作ります



大学いものたれを作ります

削り節でだしをとります



みそ汁を作ります



横浜市立下田小学校の給食

2019年



●献立名●

ごはん 牛乳 あじのピリ辛ソース ゆで野菜 卵とトマトのスープ



給食室の様子

あじのピリ辛ソース		
材料名	切り方	1人分(g)
あじ切り身		50
でんぷん		2
米粉		1
揚げ油（米油）		
◆ねぎ	みじん	6
◆しょうが	みじん	0.5
◆にんにく	みじん	0.1
◆ごま油		0.2
◆しょうゆ		1.8
◆砂糖		2
◆酢		2
◆トウバンジャン		0.08
◆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 ねぎ・にんにく・しょうがを切る。
- 2 釜にごま油を入れ、弱火でにんにく・しょうが・トウバンジャン・ねぎを炒め水と調味料を入れて、ピリ辛ソースを作る。
- 3 あじにでんぷん・米粉をまぶし、油の温度160～170℃で揚げる。
- 4 あじが熱いうちに、ピリ辛ソースをかける。



横浜市立下田小学校の給食



●献立名●

はいがパン 牛乳 コロッケ ボイルドキャベツ ボルシチ

給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		25
たまねぎ	うす	25
ビーツ	せん	10
キャベツ	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		1.2
酢		1.2
ワイン(赤)		1
塩		0.8
こしょう		0.02
豚骨・水		110

ボルシチの作り方

- 1 豚骨でスープをとる。
- 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豚肉を炒める。
- 4 セロリ・たまねぎ・ビーツ・にんじんの順に入れ、炒める。
- 5 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。



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

7月11日(月)

横浜市立下田小学校の給食 Bブロック



【献立名】

- ・チーズパン
- ・牛乳
- ・スパゲティ
トマトソース
- ・ひじきサラダ
- ・冷凍パイナップル

スパゲティトマトソースの作り方

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
スパゲティ		30	1 カットトマト缶を汁ごと別容器にあける。
まぐろ油漬(フレーク)		20	2 まぐろ油漬をザルにあける。
たまねぎ	うす	40	3 トマト・ズッキーニ・たまねぎ・にんにくを切る。
トマト缶(カット)		30	4 釜に油を入れ、弱火でにんにくを炒め、たまねぎ・ズッキーニを炒め、トマト・カットトマト・調味料を入れよく煮込み、まぐろ油漬を加える。
トマト	1cm角	20	5 スパゲティをかためにゆでる。
ズッキーニ	いちょう	8	6 ソースにスパゲティ・バジルを入れる。
にんにく	みじん	0.3	
米油		0.7	
トマトケチャップ		5	
塩		1	
黒こしょう		0.03	
バジル(乾)		0.03	