

横浜市立

荏田南小学校

11 November

の給食

ロールパン 牛乳

変わり五目豆

わかめスープ



変わり五目豆		
材料	切り方	1人分 g
豚肉		20
だいす		17
凍り豆腐		3
じゃがいも	1. 5cm角	45
揚げ油（米油）		3
にんじん	1cm角	15
ピーマン	1cm角	8
こんにゃく	1cm角	10
米油		0.5
しょうゆ		5.5
砂糖		2
みりん		1
水		25



作り方

※給食室での作り方を紹介しています。

- 1 だいすをやわらかくゆでる。
- 2 こんにゃくを切り、下ゆでする。
- 3 ピーマンを切り、ゆでる。
- 4 にんじんを切る。
- 5 じゃがいもを切り、油の温度160°Cで揚げる。
- 6 凍り豆腐をもどし、しぶる。
- 7 油を熱し、豚肉を炒め、にんじん・こんにゃくを入れて炒める。
- 8 調味料・水を入れ、にんじんが煮えたら、凍り豆腐・だいすを入れて煮る。
- 9 材料に味がしみいたら、じゃがいもを入れる。
- 10 ピーマンを入れる。



野菜は流水で3回洗います

たまねぎ、
にんじんの皮を

だいすをゆでます

変わり五目豆を
作りますわかめスープ
を作ります

ピーマンをゆでます

じゃがいもを
揚げます

横浜市立荏田南小学校の給食

 **12月**



はいがごはん ぎゅうにゅう

ツナそぼろ ごもくまめ

みそしる

●ツナそぼろ	ごぼう	8
まぐろ油漬(フレーク)	こんにゃく	8
まぐろ水煮(フレーク)	切り昆布	0.2
凍り豆腐(細)	しょうゆ	2
にんじん	砂糖	0.5
しょうが	みりん	0.5
しょうゆ	削り節・水	15
砂糖		1.4
酒	●みそ汁	
水	じゃがいも	20
	たまねぎ	20
●五目豆	こまつな	6
だいす	淡色辛みそ	6
鶏肉	赤色辛みそ	1.5
にんじん	削り節・水	110

※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



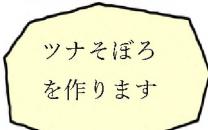
ごぼうの皮を
むきます



じゃがいもの芽を
取り除きます



削り節でだし
をとります



五目豆を作ります



みそをだしで
溶いておきます



みそ汁を
作ります





横浜市立荏田南小学校の給食



けんちん汁の作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
木綿豆腐	1cm角	20
油揚げ	短冊	5
だいこん	5mmいちょう	15
にんじん	5mmいちょう	8
ごぼう	ささがき	8
こまつな	2cm	8
ねぎ	小口	5
こんにゃく	短冊	8
ごま油		0.5
しょうゆ		4
塩		0.35
削り節・だし昆布・水		110

- 1 削り節・昆布でだしをとる。
- 2 豆腐を切り、流水に通す。
- 3 油揚げを油抜きし、切る。
- 4 こんにゃくを切り、下ゆです。
- 5 こまつなを切り、下ゆです。
- 6 ねぎ・にんじん・だいこん・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
- 7 ごま油を熱し、ごぼう・こんにゃく・にんじん・だいこんを炒める。
- 8 だし汁を入れ、煮えたら調味し、豆腐・油揚げ・ねぎを入れる。
- 9 こまつなを入れる。



給食室をのぞいてみよう



にんじんの皮を
むきます



野菜は流水で3回洗います



ひじきごはんの具
を作ります



フードカッターで
ごまを切れます



けんちん汁を作ります



横浜市立荏田南小学校の給食

2021年



献立名

黒パン 牛乳 マカロニのクリーム煮 ごぼうソテー りんご



きょうしょくじゅつ
給食室をのぞいてみよう



専用の器具で
りんごの皮をむき、
1/6に切ります



(給食室で実際に行っている作り方を紹介しています)

- 1 スイートコーン（ホール）をザルにあける。
- 2 にんじん・にんにく・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
- 3 釜に油を入れ、弱火でにんにくを炒め、ごぼう・にんじんを炒める。
- 4 火が通ったら、コーンを入れ、調味する。

ホワイトルーを作ります



ごぼうの皮をむきます



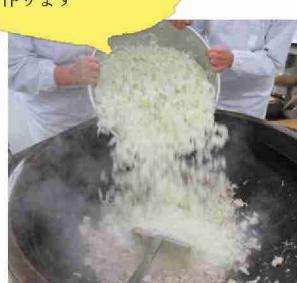
ごぼうソテーを作ります



マカロニのクリーム煮を作ります



マカロニをゆでます



ごぼうソテー

材料名	切り方	1人分(g)
ごぼう	ささがき	25
にんじん	せん	10
スイートコーン(ホール)		10
にんにく	みじん	0.1
米油		0.5
塩		0.23
こしょう		0.02

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)

横浜市立荏田南小学校の給食

2020年



献立名 黒パン 牛乳 マカロニのクリーム煮 ごぼうソテー りんご



給食室の様子

マカロニのクリーム煮		
材料名	切り方	1人分(g)
マカロニ		20
鶏肉		20
たまねぎ	うす	50
にんじん	4mmいちょう	15
ほうれんそう	2cm	9
米油		0.7
◆小麦粉		2
◆バター		2
牛乳		25
豆乳		25
脱脂粉乳		4
粉チーズ		1
塩		0.8
こしょう		0.02
水		25

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)



- ほうれんそうを切り、ゆでる。
- にんじん・たまねぎを切る。
- マカロニをかためにゆでる。
- ホワイトルーを作る。
- 油を熱し、鶏肉・たまねぎ・にんじんを炒め、水を入れて煮る。
- 煮えたら調味する。
- ルーを入れ、牛乳と溶いた脱脂粉乳・豆乳を入れる。
- マカロニ・粉チーズを入れる。
- ほうれんそうを入れる。



りんごの皮をむき、
1/8に切れます



にんじんの皮
をむきます



ごぼうソテー
を作ります



野菜を切れます



マカロニのクリーム煮
を作ります



横浜市立荏田南小学校の給食

2019年



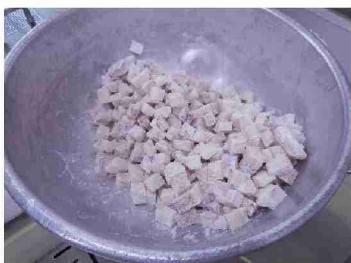
●献立名●

ごはん 牛乳 白身魚の野菜あんかけ スーラータン



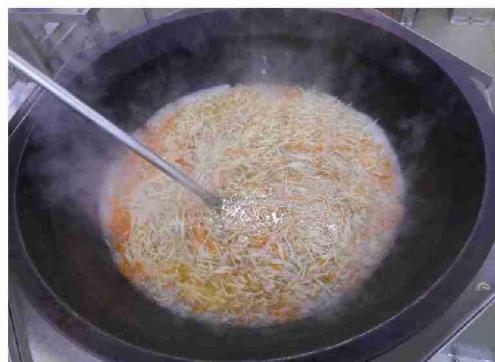
スーラータン		
材料名	切り方	1人分(g)
鶏卵		20
豚肉		5
もやし		30
たまねぎ	うす	20
にんじん	せん	10
はるさめ	3 cm	1
しょうゆ		3
酢		2
塩		0.6
こしょう		0.02
ラー油		0.05
でんぶん		0.8
チキンブイヨン		20
水		90

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 チキンブイヨンを別容器にあける。
- 2 にんじん・たまねぎを切る。
- 3 はるさめをもどし、切る。
- 4 鶏卵を割る。
- 5 水・チキンブイヨン・豚肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- 6 にんじん・たまねぎ・もやしを入れる。
- 7 野菜が煮えたら調味し、水溶きでんぶんを入れる。
- 8 鶏卵をといて流し入れる。
- 9 はるさめを入れ、酢・ラー油を入れる。



横浜市立荏田南小学校の給食

5月

●献立名●

ココアブレッド 牛乳 マカロニのクリーム煮 キャベツサラダ メロン

給食室の様子



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

キャベツサラダの作り方

- 1 甘酢を作る。
- 2 キャベツを切り、加熱処理する。
- 3 配食直前にキャベツの水をきり、甘酢・黒こしょうである。

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。



4月13日(水)

横浜市立荏田南小学校の給食

C ブロック



【献立名】

- ・ソフトフランス
- ・牛乳
- ・ハンバーグ
トマトソース
- ・野菜のスープ煮

野菜のスープ煮の作り方

給食の作り方です。参考にしてみてください

材 料	切り方	一人分 g	作り方
豚肉（厚）		15	1 チキンブイヨンを別容器にあける。
じゃがいも	2cm角	50	2 豚肉を水煮する。
たまねぎ	2cm角	40	3 パセリ・キャベツ・にんじん・たまねぎ
キャベツ	短冊	30	じゃがいもを切る。
にんじん	乱	15	4 水煮した豚肉にチキンブイヨンを入れ、
パセリ	みじん	0.5	にんじん・たまねぎ・じゃがいもを入れる。
しょうゆ		0.5	5 材料が煮えたら、調味し、キャベツを
食塩		0.9	加え、さらに煮る。
黒こしょう		0.02	6 パセリを入れる。
チキンブイヨン		15	
水		55	