

横浜市立日野南小学校の給食



はいがごはん		
ベ이스ターズせいせいりょうカレー		
ごま酢あえ プルーンはっこうにゅう		
●ベ이스ターズ	塩	0.8
青星寮カレー	クミン	0.2
豚肉（厚）	40	チキンブイヨン
たまねぎ	70	水
にんじん	25	●ごま酢あえ
しょうが	0.2	キャベツ
にんにく	0.1	きゅうり
米油	0.7	ごま（白）
小麦粉	8	しょうゆ
マーガリン	7	砂糖
カレー粉	1.1	酢
トマトケチャップ	1.5	塩
中濃ソース	2	●プルーンはっこう乳
ウスターソース	2	200ml
しょうゆ	0.5	
砂糖	0.1	
ワイン（赤）	2	



給食室をのぞいてみよう

にんじん、たまねぎの皮をむきます



野菜は流水で3回洗います



カレールーを作ります



※給食室での作り方を紹介しています。

- ベ이스ターズ青星寮カレー**
- チキンブイオンを別容器にあける。
 - にんじん・たまねぎ・にんにく・しょうがを切る。
 - カレールーを作る。
 - 釜に油を入れ、たまねぎをあめ色になるまで炒める。
 - 釜に油を入れ、弱火でしょうが・にんにくを炒め、豚肉と1/3量のカレー粉・少量の塩を加えて炒める。
 - にんじんを入れ、さらに炒め、水・チキンブイオン・炒めたたまねぎを入れて煮込む。
 - 煮えたら調味料を入れる。
 - ルーを入れて弱火で煮込む。

にんじんを星形に抜きます



キャベツを加熱処理します

- ごま酢あえ**
- 甘酢を作る。
 - きゅうり・キャベツを切り、加熱処理する。
 - ごまを炒って、切りごまにする。
 - 配食直前に野菜の水をきり、甘酢・ごまを入れあえる。

ごま酢あえを作ります



たまねぎをよく炒めます



ベ이스ターズ青星寮カレーを作ります



※加熱処理とは・・・湯の温度85℃以上で30秒以上ゆでること



横浜市立日野南小学校の給食

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

- 1 しょうがを切る。
- 2 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。
- 3 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。
- 4 煮えたら火を止め、冷ます。

給食室をのぞいてみよう

しょうがの皮をむきます



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



磯香あえを作ります



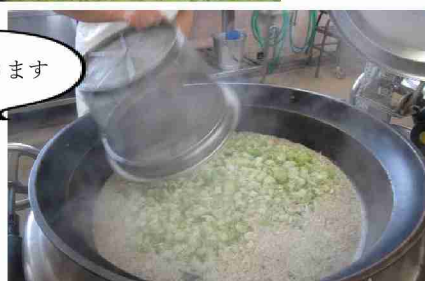
さばのみそ煮を作ります



キャベツを下ゆでします



すまし汁を作ります



横浜市立日野南小学校の給食

2021年
10月



献立名

ぶどうパン 牛乳 米粉トマトシチュー 野菜ソテー



米粉トマトシチュー		
材料名	切り方	1人分(g)
鶏肉		20
ワイン(白)		1
じゃがいも	1.5 c m角	40
たまねぎ	2 c m角	60
カットトマト(缶)		30
にんじん	8 mmいちょう	20
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		2.5
塩		0.6
こしょう		0.03
米粉		2
バター		0.5
水		30

給食室をのそいてみよう

にんじんの皮をむきます



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 にんじん・たまねぎ・じゃがいも・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、よく炒める。
- 4 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。
- 5 煮えたら、カットトマトと残りの調味料を入れて、弱火で煮込む。
- 6 水で溶いた米粉を入れる。
- 7 溶かしバターを入れる。



ケチャップとカットトマトの缶を開けます



野菜ソテーを作ります



米粉トマトシチューを作ります



溶いた米粉を入れます

溶かしバターを入れます



横浜市立日野南小学校の給食

2021年



献立名 はいがごはん ポークカレー ごま酢あえ プルーンはっこう乳



ポークカレー		
材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		25
じゃがいも	1.5cm角	50
たまねぎ	2cm角	60
にんじん	7mmいちよう	20
しょうが	みじん	0.3
にんにく	みじん	0.1
米白絞油		0.7
◆小麦粉		8
◆調理用マーガリン		7
◆カレー粉		1
トマトケチャップ		2
中濃ソース		3
しょうゆ1.8L		2
食塩		0.8
水		80

給食室の様子



にんじん・たまねぎ・
にんにくの皮をむきます



調味料を
量っておきます



ポークカレーを
作ります



カレールーを
作ります



ごま酢あえを
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 にんじん・たまねぎ・じゃがいも・にんにく・しょうがを切る。
- 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 煮えたら調味料を入れる。
- 6 カレールーを入れて弱火でよく煮込む。

横浜市立日野南小学校の給食

2019年



ごはん 牛乳 白身魚の野菜あんかけ スーラータン



給食室の様子



白身魚の野菜あんかけ		
材料名	切り方	1人分(g)
たら(角)		65
でんぷん		4
揚げ油(米油)		
たまねぎ	8mm角	15
にんじん	8mm角	5
ピーマン	8mm角	3
赤ピーマン	8mm角	3
しょうが	みじん	0.2
にんにく	みじん	0.1
米油		0.5
砂糖		1
しょうゆ		0.5
塩		0.5
でんぷん		0.5
水		20

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 ピーマンを切り、ゆでる。
- 2 たまねぎ・にんじん・赤ピーマン・しょうが・にんにくを切る。
- 3 たらにでんぷんをまぶし、油の温度160~170℃で揚げる。
- 4 釜に油を入れ、弱火でにんにく・しょうがを炒め、にんじん・たまねぎ・赤ピーマンを入れてよく炒める。
- 5 水・調味料を入れ、水溶きでんぷんでとろみをつけ、たら・ピーマンを入れる。



横浜市立日野南小学校の給食



●献立名●

麦ごはん 牛乳 あじのあんかけ ごま酢あえ かきたま汁



給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
鶏卵		25
絹ごし豆腐	1cm角	10
こまつな	2cm	9
ねぎ	小口	5
かんぴょう	1cm	1
しょうゆ		1
酒		1
塩		0.9
でんぷん		1
削り節・水		120

かきたま汁の作り方

- 1 だしをとる。
- 2 豆腐を切り、流水に通す。
- 3 こまつなを切り、下ゆでする。
- 4 ねぎを切る。
- 5 かんぴょうをもどし、切る。
- 6 鶏卵を割る。
- 7 だし汁にかんぴょうを入れ煮る。
- 8 煮えたら調味し、豆腐・水溶きでんぷんを入れる。
- 9 鶏卵をといて流し入れ、ねぎを入れる。
- 10 こまつなを入れる。

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。



5月23日(月)

横浜市立日野南小学校の給食 Hブロック



【献立名】

- はいがごはん
- 牛乳
- 麻婆豆腐
- 中華あえ

中華あえの作り方

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
もやし		45	1 甘酢を作り、さます。
きゅうり	2mm輪	10	2 ごまを切る。
にんじん	せん	5	3 きゅうり・にんじんを切り、加熱処理する。
炒りごま(白)		2	4 もやしをゆでる。
しょうゆ		1.6	5 配食直前に野菜の水をきり、甘酢・ごま・
砂糖		0.8	ごま油を入れてあえる。
酢		2	
塩		0.2	
ごま油		0.2	
ラー油		0.05	