

## 日野南小学校

11 November

の給食

麦ごはん 牛乳

親子丼の具

みそ汁

かき

親子丼の具		
材料	切り方	1人分 g
鶏卵		45
鶏肉		20
凍り豆腐（細）		3
たまねぎ	うす	45
にんじん	3mmいちょう	8
しょうゆ		3.3
砂糖		1.4
みりん		1
酒		1
食塩		0.25
削り節・水		7



## 作り方

※給食室での作り方を紹介しています。

- 1だしをとる。
- 2にんじん・たまねぎを切る。
- 3凍り豆腐をもどし、しづる。
- 4鶏卵を割る。
- 5だし汁と調味料を煮立て、鶏肉・にんじんを入れて煮る。
- 6にんじんが煮えたら、たまねぎ・凍り豆腐を入れる。
- 7鶏卵をといて流し入れ、静かにへらをいれる。



# 横浜市立日野南小学校の給食



給食室をのぞいてみよう



野菜は流水で  
3回洗います



にんじん、たまねぎ  
の皮をむきます



カレールー  
を作ります



にんじんを  
星形に抜きます



たまねぎを  
よく炒めます



キャベツを  
加熱処理します



※加熱処理とは..  
湯の温度85°C以上で  
30秒以上ゆでること

## はいがごはん

### ペイスターズせいせいりょうカレー

#### ごま酢あえ ブルーンはっことうにゅう

●ペイスターズ	塩	0.8
青星寮カレー	クミン	0.2
豚肉（厚）	チキンブイヨン	10
たまねぎ	水	80
にんじん	●ごま酢あえ	
しょうが	キャベツ	40
にんにく	きゅうり	10
米油	ごま（白）	3
小麦粉	しょうゆ	2.3
マーガリン	砂糖	1.3
カレー粉	酢	2.3
トマトケチャップ	塩	0.1
中濃ソース	●ブルーンはっことう乳 200ml	
ウスターソース	2	
しょうゆ	0.5	
砂糖	0.1	
ワイン（赤）	2	

※給食室での作り方を紹介しています。

#### ペイスターズ青星寮カレー

- 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・にんにく・しょうがを切る。
- 3 カレールーを作る。
- 4 釜に油を入れ、たまねぎをあめ色になるまで炒める。
- 5 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。
- 6 にんじんを入れ、さらに炒め、水・チキンブイヨン・炒めたたまねぎを入れて煮込む。
- 7 煮えたら調味料を入れる。
- 8 ルーを入れて弱火で煮込む。

#### ごま酢あえ

- 1 甘酢を作る。
- 2 きゅうり・キャベツを切り、加熱処理する。
- 3 ごまを炒って、切りごまにする。
- 4 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

ペイスターズ青星寮  
カレーを作ります



# 横浜市立日野南小学校の給食



## 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、落としふたをし、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。



# 横浜市立日野南小学校の給食



2021年



献立名

ぶどうパン 牛乳 米粉トマトシチュー 野菜ソテー



きょうしきくつ  
給食室をのぞいてみよう

にんじんの皮をむきます



ケチャップと  
カットトマトの  
缶を開けます



米粉トマトシチュー  
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 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。

野菜ソテーを  
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



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



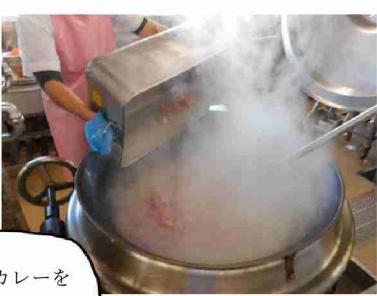
ポークカレーを  
作ります



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
でんぶん		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
でんぶん		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 たらいでんぶんをまぶし、油の温度160~170°C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、水溶きでんぶんでとろみをつけ、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
でんぶん		1
削り節・水		120

## かきたま汁の作り方

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

調理員さんが実際に実行している、  
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。 2 ごまを切る。 3 きゅうり・にんじんを切り、加熱処理する。 4 もやしをゆでる。 5 配食直前に野菜の水をきり、甘酢・ごま・ごま油を入れてあえる。
きゅうり	2mm輪	10	
にんじん	せん	5	
炒りごま(白)		2	
しょうゆ		1.6	
砂糖		0.8	
酢		2	
塩		0.2	
ごま油		0.2	
ラー油		0.05	