

横浜市立本牧南小学校の給食



ごはん ぎゅうにゅう		
さばのみそに きんぴら		
のっぺい汁		
●さばのみそ煮	砂糖	1
さば	60	酒 0.7
しょうが	1.2	水 3
しょうゆ	1	
砂糖	3.5	●のっぺい汁
淡色辛みそ	3	鶏肉 10
赤色辛みそ	1.8	さといも 15
みりん	1.4	だいこん 20
酒	1	にんじん 10
水	10	ねぎ 10
		しめじ 5
●きんぴら	しょうゆ	3
ごぼう	25	塩 0.35
にんじん	10	でんぶん 1
ごま（白）	2	削り節・水 105
ごま油	0.5	
しょうゆ	2.1	

※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

ごぼうの皮をむきます



さばのみそ煮を作ります



さばのみそ煮

- 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。

きんぴら

- 1 にんじん・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
- 2 ごま油を熱し、ごぼう・にんじんを炒める。
- 3 水を入れて、火が通ったら調味する。
- 4 ごまを入れる。

のっぺい汁

- 1 だしをとる。
- 2 ねぎ・にんじん・だいこん・さといもを切る。
- 3 しめじはほぐす。
- 4 だし汁に鶏肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- 5 にんじん・だいこん・しめじ・さといもを入れ、煮えたら調味する。
- 6 水溶きでんぶんを入れ、ねぎを入れる。

機械や包丁を使い、野菜を切ります



きんぴらを作ります



削り節でだしをとります



のっぺい汁を作ります





横浜市立本牧南小学校の給食



マカロニのクリーム煮の作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
マカロニ		20
鶏肉		20
たまねぎ	うす	45
にんじん	5mmいちょう	15
ほうれんそう	2cm	5
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

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

マカロニのクリーム煮を作ります

給食室をのぞいてみよう



りんごを1/8に切り、芯を取り、皮をむきます



小麦粉・バターでルーを作ります



機械や包丁を使い、野菜を切ります



マカロニをゆでます



ごぼうソテーを作ります
出来上がりの温度を確認します



横浜市立本牧南小学校の給食



2021年



献立名

五目ずし (ごはん) 牛乳 すましそうめん えだまめ

学校独自の献立です



すましそうめん		
材料名	切り方	1人分(g)
そうめん		10
うずら卵 (缶)		17
鶏肉		10
こまつな	2 c m	9
にんじん	せん	7
しょうが		0.3
しょうゆ		0.8
塩		0.7
削り節・だし昆布・水		120

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 削り節・昆布でだしをとる。
- 2 うずら卵 (缶) をザルにあける。
- 3 こまつなを切り、下ゆでする。
- 4 にんじんを切る。
- 5 しょうがをすり、汁にする。
- 6 そうめんを1/2に折り、かためにゆで、流水でよくすすぐ。
- 7 だし汁に鶏肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- 8 にんじんを入れ、調味する。
- 9 うずら卵を入れる。
- 10 そうめん・しょうが汁を入れる。
- 11 こまつなを入れる。

まひばくの給食室をのぞいてみよう

ごぼうの皮をむきます



いんげんをゆでます



昆布・削り節でだしをとります



えだまめをゆでます



そうめんをゆでます



五目ずしの具を作ります



すましそうめんを作ります



横浜市立本牧南小学校の給食

2020年



献立名 はいがごはん チキンカレー ごま酢あえ プルーンはっこう乳



チキンカレー		
材料名	切り方	1人分(g)
鶏肉		25
じゃがいも	1.5cm角	50
たまねぎ	1.5cm角	60
にんじん	7mmいちょう	20
カットトマト(缶)		10
しょうが	みじん	0.2
にんにく	みじん	0.1
米油		0.7
◆小麦粉		8
◆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		2
ウスターソース		0.5
しょうゆ		2.5
塩		0.8
水		65

給食室の様子



野菜を切ります



カレールーを作ります



キャベツを下ゆでします



チキンカレーを作ります



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 カットトマト缶を別容器にあける。
- 2 にんじん・たまねぎ・にんにく・しょうが・じゃがいもを切る。
- 3 カレールーを作る。
- 4 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、鶏肉と1/3量のカレー粉・少量の塩を加えて炒める。
- 5 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。
- 6 煮えたら、調味料・カットトマトを入れる。
- 7 カレールーを入れて弱火でよく煮込む。

横浜市立本牧南小学校の給食

本牧南小学校
独自の献立です

2019年



●献立名●

ごはん 牛乳 二色てんぷら 煮びたし すまし汁 ふりかけ

二色てんぷら

材料名	切り方	1人分(g)
たまねぎ	うす	30
にんじん	せん	20
ピーマン	せん	5
小麦粉		1
はんぺん		30
小麦粉		1
◇鶏卵		3
◇小麦粉		15
◇水		20
揚げ油（米油）		
塩		0.2



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 野菜を切る。
- 2 野菜に小麦粉をまぶしながら混ぜる。
- 3 はんぺんに下粉をする。
- 4 鶏卵・水に小麦粉を加え、衣を作る。
- 5 野菜と衣をさっくりと混ぜ合わせる。
- 6 形を整えて油の温度180℃で揚げる。
低・中・高で大きさに差をつける。
- 7 はんぺんに衣を付けて、油の温180℃で揚げる。
- 8 塩を炒り、かき揚げとはんぺんてんぷらに振りかける。

横浜市立本牧南小学校の給食

11月 2018

●献立名●

麦ごはん 牛乳 さけそぼろ 煮びたし かきたま汁



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

材料名	切り方	1人分(g)
はくさい	短冊	50
削り節		0.6
しょうゆ		2.5
みりん		0.4
水		5

煮びたしの作り方

- 1 はくさいを葉ともとに分けて切り、下ゆでする。
- 2 削り節は、から炒りする。
- 3 水・調味料を煮立て、はくさいのもと・葉の順に入れる。
- 4 削り節を入れて煮含める。

給食室の様子



10月31日(月)

横浜市立本牧南小学校の給食 Gブロック



【献立名】

- ごはん
- 牛乳
- ハンバーグ
和風ソース
- きんぴら
- みそ汁

きんぴらの作り方

給食の作り方です。参考に見てみてくださいね。

材 料	切り方	一人分 g	作り方
ごぼう	ささがき	20	1 つきこんにゃくを切り、下ゆでする。
にんじん	せん	10	2 にんじん・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
つきこんにゃく	3cm	20	
ごま(白)	切る	2	3 ごまを切る。
ごま油		0.5	4 ごま油を熱し、ごぼう・つきこんにゃく・にんじんを炒める。
しょうゆ		3	
砂糖		1.3	5 水を入れて、火が通ったら調味する。
酒		0.5	6 七味唐辛子・ごまを入れる。
七味唐辛子		0.01	
水		3	