

# 横浜市立今宿南小学校の給食



むぎごはん ぎゅうにゅう		
とりごぼうごはんのぐ		
さわらのあんかけ すまし汁		
●鶏ごぼうごはんの具	米粉	1
鶏肉	10 揚げ油（米油）	
油揚げ	4 しょうゆ	2.8
凍り豆腐（細）	2 砂糖	2
ごぼう	15 みりん	0.75
にんじん	10 でんぷん	0.3
ごま（白）	2 削り節・水	12
米油	0.5 ●すまし汁	
しょうゆ	2.1 うずら卵（缶）	18
砂糖	1 ねぎ	10
酒	1.5 こまつな	9
塩	0.1 えのきたけ	5
削り節・水	5 しょうゆ	0.4
●さわらのあんかけ	塩	0.8
さわら	40 削り節・だし昆布・水	
でんぷん	2	120

※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



機械や包丁を使い、  
野菜を切ります



こまつなを  
下ゆでします



昆布・削り節で  
だしをとります



## 鶏ごぼうごはんの具

- 1 だしをとる。
- 2 油揚げを油抜きし、切る。
- 3 にんじん・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
- 4 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 5 ごまを切る。
- 6 油を熱し、鶏肉を炒め、ごぼう・にんじんを入れ、炒める。
- 7 調味料・だし汁・凍り豆腐・油揚げを入れ、煮含める。（汁が少し残る程度）
- 8 ごまを入れる。

## さわらのあんかけ

- 1 だしをとる。
- 2 たれを作る。
- 3 さわらにでんぷん・米粉をまぶし、油の温度160～170℃で揚げる。
- 4 さわらが熱いうちにたれをからめる。

## すまし汁

- 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 ねぎ・えのきたけを切る。
- 5 だし汁にえのきたけを入れ、煮えたら調味する。
- 6 うずら卵を入れる。
- 7 ねぎを入れる。
- 8 こまつなを入れる。

さわらの  
あんかけを  
作ります



すまし汁を作ります



鶏ごぼうごはんの具  
を作ります







# 横浜市立今宿南小学校の給食



## 麻婆豆腐の作り方

(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	120
豚肉(ひき)		15
乾燥大豆(粒状)		2
ねぎ	小口	20
にんじん	みじん	15
しょうが	みじん	0.8
にんにく	みじん	0.1
米油		0.7
トマトケチャップ		2
しょうゆ		3
砂糖		0.8
淡色辛みそ		2.5
赤色辛みそ		1.5
テンメンジャン		1
トウバンジャン		0.3
ごま油		0.3
でんぷん		1.5
水		20

- 1 乾燥大豆をもどす。
- 2 豆腐を切り、流水に通す。
- 3 ねぎ・にんじん・にんにく・しょうがを切る。
- 4 釜に油を入れ、弱火でにんにく・しょうがを炒め、トウバンジャン・ねぎを炒める。
- 5 ひき肉・乾燥大豆・にんじんを炒める。
- 6 水・調味料を入れて煮立ったら、豆腐を入れ、煮込む。
- 7 水溶きでんぷんを入れる。
- 8 ごま油を入れる。



給食室をのぞいてみよう

機械や包丁を使い、材料を切ります



にんじんの皮をむきます



豆腐を別容器に移し替えて、調理室内に運びます



中華あえを作ります



麻婆豆腐を作ります



# 横浜市立今宿南小学校の給食

2021年  
12月



献立名

ココアブレッド 牛乳 いんげん豆のクリームシチュー 野菜ソテー グレープゼリー



いんげん豆のクリームシチュー		
材料名	切り方	1人分(g)
鶏肉		20
じゃがいも	1.5cm角	50
たまねぎ	1.5cm角	40
いんげん豆ペースト		30
にんじん	7mmいちょう	10
ブロッコリー	小房に分ける	7
米油		0.7
小麦粉		2
バター		2
牛乳		20
豆乳		20
脱脂粉乳		5
塩		0.7
こしょう		0.02
水		40

給食室をのぞいてみよう



野菜は流水で  
3回洗います

たまねぎの皮を  
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 いんげん豆ペーストを別容器にあける。
- 2 ブロッコリーを切り、下ゆでする。
- 3 にんじん・たまねぎ・じゃがいもを切る。
- 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・じゃがいもを炒め、水を入れて煮る。
- 6 煮えたら、いんげん豆ペーストを入れ調味する。
- 7 ルーを入れ、弱火で煮込む。
- 8 牛乳・溶いた脱脂粉乳・豆乳を入れる。
- 9 ブロッコリーを入れる。



野菜ソテーを作ります



機械や包丁を使い  
野菜を切ります



いんげん豆の  
クリームシチューを  
作ります







# 横浜市立今宿南小学校の給食

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		
材料名	切り方	1人分(g)
ごぼう	ささがき	25
にんじん	せん	15
つきこんにゃく	3 c m	15
ごま(白)		2
ごま油		0.5
しょうゆ		2.7
砂糖		1.3
酒		0.5
七味唐辛子		0.01
水		3



## 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 つきこんにゃくを切り、下ゆでする。
- 2 にんじん・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
- 3 ごま油を熱し、ごぼう・つきこんにゃく・にんじんを炒める。
- 4 水を入れて、火が通ったら調味する。
- 5 ごま・七味唐辛子を入れる。

## 給食室の様子



野菜は流水で3回洗います



たまねぎの皮をむきます



機械や包丁を使い、野菜を切ります



ハンバーグ(冷凍)を天板に並べます



こまつなを下ゆでし、流水で冷めます



きんぴらを作ります



みそ汁を作ります



# 横浜市立今宿南小学校の給食

2019年



●献立名●

はいがごはん バイスターズ青星寮カレー 甘酢あえ プルーンはっこう乳



給食室の様子



バイスターズ青星寮カレー		
材料名	切り方	1人分(g)
豚肉(厚)		40
たまねぎ	うす	70
にんじん	乱	25
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		1.1
トマトケチャップ		1.5
中濃ソース		2
ウスターソース		2
しょうゆ		0.5
砂糖		0.2
ワイン(赤)		2
塩		1
クミン(パウダー)		0.3
チキンブイヨン		10
水		80

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 たまねぎ・にんじん・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。

# 横浜市立今宿南小学校の給食



## ●献立名●

はいがごはん 牛乳 親子丼の具 みそ汁



給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
鶏卵		35
鶏肉		20
凍り豆腐(細)		5
たまねぎ	うす	40
にんじん	いちよう	10
糸みつば	2cm	3
しょうゆ		4
砂糖		1.4
みりん		1
塩		0.35
削り節・水		5

### 親子丼の具の作り方

- 1 だしをとる。
- 2 糸みつば・にんじん・たまねぎを切る。
- 3 凍り豆腐をもどし、軽くしぼる。
- 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。
- 8 糸みつばを入れる。

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。





11月30日(月)

横浜市立今宿南小学校の給食

Cブロック



【献立名】

- はいがごはん
- 牛乳
- ツナそぼろ
- みそ汁
- 大学いも



給食の作り方です。参考にしてみてくださいね。

## 大学いもの作り方

材料	切り方	一人分 g	作り方
さつまいも	乱	50	1 ごまを炒る。
揚げ油			2 たれを作る。
ごま(黒)		0.5	3 さつまいもを切り、油の温度 160℃で揚げる。
しょうゆ		0.5	
砂糖		5	4 さつまいもが熱いうちに、たれをからめ、
水		5	ごまをふる。

