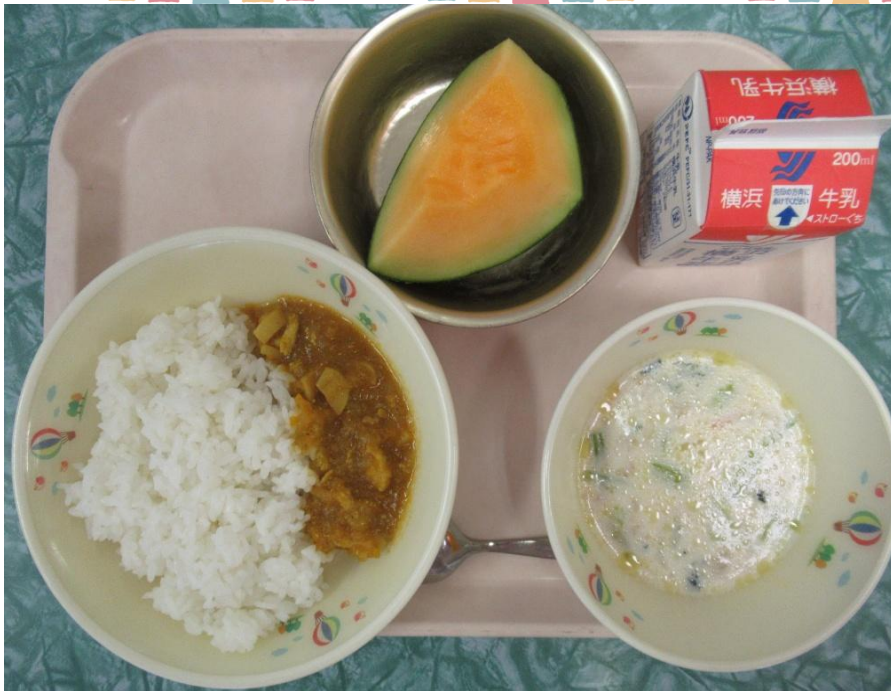




ごはん 牛乳 カレーピラフの具 クリームスープ メロン



カレーピラフの具		
材料名	切り方	1人分 g
鶏肉		30
たまねぎ	みじん	60
にんじん	みじん	10
エリンギ	3mmいちよう	5
米油		0.5
トマトケチャップ		3
ウスターソース		1.1
食塩		0.6
カレー粉		0.5

(給食室での作り方を紹介します)

- 1 にんじん・エリンギ・たまねぎを切る。
- 2 油を熱し、1/3量のたまねぎを炒め、鶏肉・にんじん・残りのたまねぎ・エリンギを入れてさらに炒める。
- 3 調味料を入れて煮込む。



野菜は流水で3回洗います



肉に骨などが入っていないか、検品しています



メロンの種を取り1/8に切ります



こまつなを下ゆでします



クリームスープを作ります



カレーピラフの具を作ります



港南台第一小学校

11月 の給食

ごはん 牛乳
 生揚げのそぼろ煮
 からしじょうゆあえ
 焼きのり
 ●焼きのりは学校独自です



生揚げのそぼろ煮		
材料	切り方	1人分 g
◆生揚げ	2 cm 角	60
◆しょうゆ		4
◆砂糖		3
◆水		10
豚肉（ひき）		15
じゃがいも	2 cm 角	45
たまねぎ	1.5 cm 角	50
にんじん	5mm ちよう	15
こまつな	2 cm	7
しょうが	みじん	0.3
米油		0.7
しょうゆ		4
みりん		1
でんぷん		1.2
削り節・水		20

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	生揚げを油抜きして切り、別煮する。
3	こまつなを切り、ゆでる。
4	にんじん・たまねぎ・じゃがいも・しょうがを切る。
5	釜に油を入れ、弱火でしょうがを炒め、ひき肉・にんじん・たまねぎ・じゃがいもを炒める。
6	だし汁を入れて調味し、煮る。
7	煮えたら水溶きでんぷんを入れ、生揚げを入れる。
8	こまつなを入れる。



じゃがいもの芽を取り除きます



もやしを下ゆでします



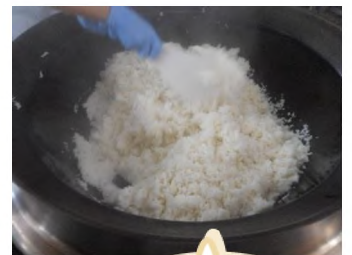
削り節でだしをとります



生揚げをしょうゆ・砂糖で煮ておきます



からしじょうゆあえを作ります



生揚げのそぼろ煮を作ります



この日は5年生と個学級のごはんを回転釜で炊きました

横浜市立港南台第一小学校の給食



しょくパン ギョウにゅう
イタリアンペースト
やさいのスープに みかん

●イタリアンペースト		●野菜のスープ煮	
まぐろ油漬(7レク)	30	豚肉(厚)	10
まぐろ水煮(7レク)	10	じゃがいも	50
チーズ(角)	5	たまねぎ	35
たまねぎ	35	キャベツ	35
にんじん	5	ブロッコリー	10
トマト(缶)	5	にんじん	10
オリーブ油	0.5	しょうゆ	0.4
トマトケチャップ	2	塩	0.8
中濃ソース	0.4	黒こしょう	0.02
ワイン(赤)	0.5	チキンブイヨン	20
こしょう	0.03	水	40
		●みかん	1個

※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

じゃがいもの芽を取り除きます



ブロッコリーをゆでます



イタリアンペーストを作ります



野菜のスープ煮を作ります





横浜市立港南台第一小学校の給食



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

給食室をのぞいてみよう

- 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。



こまつな・キャベツを下ゆでします



昆布・削り節でだしをとります

さばのみそ煮を作ります

すまし汁を作ります



磯香あえを作ります



横浜市立港南台第一小学校の給食



2021年



献立名

はいがごはん 牛乳 麻婆豆腐 中華あえ オレンジゼリー



中華あえ		
材料名	切り方	1人分(g)
もやし		45
にんじん	せん	5
サラダ用こんにゃく		10
ごま(白)		2
しょうゆ		3.5
砂糖		1.2
酢		2.2
塩		0.1
ごま油		0.2

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 にんじんを切る。
- 2 にんじん・もやしを下ゆでする。
- 3 ごまを切る。
- 4 調味料を煮立て、サラダ用こんにゃく・にんじん・もやしを入れる。
- 5 ごま・ごま油を入れる。

まほういっしょ
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



調味料を
合わせておきます



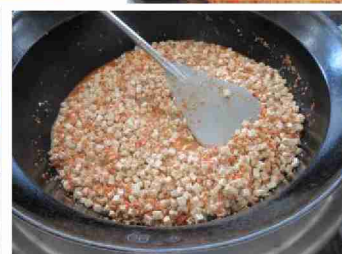
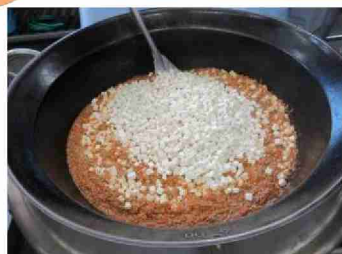
もやし・にんじんを
下ゆでします



中華あえを
作ります



麻婆豆腐を
作ります



横浜市立港南台第一小学校の給食

2020年



献立名 はいがごはん 牛乳 麻婆豆腐 中華あえ みかん



麻婆豆腐		
材料名	切り方	1人分(g)
木綿豆腐	1cm角	120
豚肉(ひき)		20
にんじん	みじん	20
ねぎ	小口	15
しょうが	みじん	1
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		2.3
砂糖		1
淡色辛みそ		2
赤色辛みそ		3
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		2
水		20

給食室の様子



材料を切ります



もやしを下ゆでします



中華あえを作ります

麻婆豆腐を作ります



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 豆腐を切り、流水に通す。
- 2 ねぎ・にんじん・にんにく・しょうがを切る。
- 3 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。
- 4 ひき肉・にんじんを炒める。
- 5 水・調味料を入れて煮立ったら、豆腐を入れ、煮込む。
- 6 水溶きでんぷんを入れる。
- 7 ごま油を入れる。

横浜市立港南台第一小学校の給食



●献立名●

はま菜ちゃん友達丼（はいがごはん） 牛乳 ごましょうゆあえ みそ汁

👑 はま菜ちゃん料理コンクール入賞作品



はま菜ちゃん友達丼の具

材料名	切り方	1人分(g)
鶏卵		40
豚肉		15
たまねぎ	くし	40
ごぼう	ささがき	15
こまつな	2cm	9
にんじん	せん	5
しょうゆ		6.4
砂糖		1
みりん		2.2
酒		2
削り節・水		5

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 だしをとる。
- 2 こまつなを切り、ゆでる。
- 3 たまねぎ・にんじんを切る。
- 4 ごぼうを切り、水につける。
- 5 鶏卵を割る。
- 6 だし汁と調味料を煮立て、豚肉・にんじん・ごぼうを入れ、煮る。
- 7 煮えたら、たまねぎを入れ、煮る。
- 8 鶏卵をといて流し入れ、静かにへらを入れる。
- 9 こまつなを入れる。

●献立名●

麦ごはん 牛乳 まぐろの揚げ煮 さつま汁 納豆

給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
まぐろ(角)		45
でんぷん		3
揚げ油(米油)		
にんじん	いちょう	15
ピーマン	1.5cm角	5
しょうが	汁	1.5
しょうゆ		4.5
砂糖		2.2
みりん		1
削り節・水		20

まぐろの揚げ煮の作り方

- 1 だしをとる。
- 2 にんじんを切る。
- 3 ピーマンを切り、ゆでる。
- 4 しょうがをすり、汁にする。
- 5 まぐろにでんぷんをまぶし、油の温度 160～170℃で揚げる。
- 6 だし汁・調味料を煮立て、しょうが汁・にんじんを入れる。
- 7 煮えたらまぐろ・ピーマンを入れる。



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

10月28日（金）

横浜市立港南台第一小学校の給食

Hブロック



【献立名】

- ・麦ごはん
- ・牛乳
- ・豚肉とだいこんの煮物
- ・ごましょうゆあえ
- ・納豆

豚肉とだいこんの煮物の作り方

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
豚肉	こま	30	1 だしをとる。
じゃがいも	2cm角	40	2 こんにやくを切り、下ゆでする。
だいこん	2cmいちよう	70	3 にんじん・じゃがいも・しょうがを切る。
にんじん	1cmいちよう	15	4 だいこんを切り、下ゆでする。
しょうが	みじん	0.7	5 釜に油を入れ、弱火でしょうがを炒め、豚肉を炒める。
こんにやく	1.5cm角	20	6 こんにやく・にんじん・じゃがいもの順に炒め、調味する。
米油		0.7	
しょうゆ		5.8	
砂糖		1.2	7 だし汁を入れ、だいこんを入れて煮含める。
みりん		0.8	
塩		0.2	
削り節		0.4	
水		15	