

# 横浜市立港南台第二小学校の給食



|             |                |
|-------------|----------------|
| ごはん ぎゅうにゅう  |                |
| ぶたにくのごままぶし  |                |
| かきたまじる やきのり |                |
| ●豚肉のごままぶし   | ●かきたま汁         |
| 豚肉 45       | 鶏卵 15          |
| ごぼう 15      | 絹ごし豆腐 15       |
| にんじん 10     | ねぎ 10          |
| しょうが 1.2    | こまつな 9         |
| つきこんにかく 20  | えのきたけ 5        |
| ごま（白） 6     | しょうゆ 0.5       |
| しょうゆ 4.5    | 酒 1            |
| 砂糖 2        | 塩 0.8          |
| みりん 1       | でんぶん 1         |
| 酒 2         | 削り節・だし昆布・水 120 |
|             | ●焼きのり 1/12切5枚  |

※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

昆布・削り節で  
だしをとります



## 豚肉のごままぶし

- 1 つきこんにやくを切り、下ゆでする。
- 2 にんじん・しょうが・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
- 3 ごまを切る。
- 4 調味料を煮立たせ、しょうが・豚肉を入れてほぐし、つきこんにやく・ごぼう・にんじんを入れ、汁がなくなるまで炒りつける。
- 5 ごまを入れる。

## かきたま汁

- 1 削り節・昆布でだしをとる。
- 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 えのきたけ・ねぎを切る。
- 5 鶏卵を割る。
- 6 だし汁に調味料・豆腐・えのきたけを入れ、水溶きでんぶんを入れる。
- 7 鶏卵をといて流し入れ、ねぎを入れる。
- 8 こまつなを入れる。

卵を1個ずつ確認  
しながら割ります



かきたま汁を  
作ります



豚肉のごままぶし  
を作ります





# 横浜市立港南台第二小学校の給食



## 変わり五目豆の作り方

(給食室での作り方です)

| 材料名     | 切り方     | 1人分(g) |
|---------|---------|--------|
| だいず     |         | 17     |
| 豚肉      |         | 15     |
| 凍り豆腐    |         | 3      |
| じゃがいも   | 1. 5cm角 | 45     |
| 揚げ油(米油) |         |        |
| にんじん    | 1cm角    | 15     |
| ピーマン    | 1cm角    | 5      |
| こんにゃく   | 1cm角    | 10     |
| 米油      |         | 0.5    |
| しょうゆ    |         | 5.5    |
| 砂糖      |         | 2      |
| みりん     |         | 1      |
| 水       |         | 25     |

### 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



じゃがいもの芽を取り除きます



卵を1個ずつ確認しながら割ります



機械や包丁を使い、野菜を切ります



だいずをゆでます



変わり五目豆を作ります



- 1 だいずをやわらかくゆでる。
- 2 こんにゃくを切り、下ゆでする。
- 3 ピーマンを切り、ゆでる。
- 4 にんじんを切る。
- 5 じゃがいもを切り、油の温度160℃で揚げる。
- 6 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 7 油を熱し、豚肉を炒め、にんじん・こんにゃくを入れて炒める。
- 8 調味料・水を入れ、にんじんが煮えたら、だいず・凍り豆腐を入れて煮る。
- 9 材料に味がしみたら、じゃがいもを入れる。
- 10 ピーマンを入れる。

たまごスープを作ります



# 横浜市立港南台第二小学校の給食



2021年



献立名

秋味ごはん (麦ごはん) 牛乳 かきたま汁



| 秋味ごはんの具  |      |        |
|----------|------|--------|
| 材料名      | 切り方  | 1人分(g) |
| さけ(フレーク) |      | 30     |
| ごぼう      | ささがき | 15     |
| 栗(蒸し)    |      | 15     |
| にんじん     | せん   | 5      |
| しめじ      |      | 5      |
| 米油       |      | 0.5    |
| しょうゆ     |      | 2.5    |
| 砂糖       |      | 1.1    |
| みりん      |      | 1      |
| 酒        |      | 1.5    |
| 塩        |      | 0.4    |
| 水        |      | 10     |

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



ごぼうの皮をむきます



昆布・削り節でだしをとります



調味料を量っておきます



秋味ごはんの具を作ります



## 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 栗を開封し、別容器にあける。
- 2 にんじん・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
- 3 しめじをほぐす。
- 4 さけフレークを解凍し、別容器にあける。
- 5 油を熱し、にんじん・ごぼうを炒め、調味料・水・しめじを入れて煮る。
- 6 さけ・栗を入れて煮含める。

# 横浜市立港南台第二小学校の給食

2020年

11月



献立名 ごはん 牛乳 生揚げと豚肉のみそ炒め 茎わかめスープ



| 生揚げと豚肉のみそ炒め |           |        |
|-------------|-----------|--------|
| 材料名         | 切り方       | 1人分(g) |
| ◆生揚げ        | 1.5 c m角  | 60     |
| ◆しょうゆ       |           | 2      |
| ◆砂糖         |           | 1.5    |
| ◆水          |           | 10     |
| 豚肉          |           | 20     |
| しょうゆ        |           | 0.2    |
| 酒           |           | 1      |
| だいこん        | 1 c mいちょう | 40     |
| たまねぎ        | 1.5 c m角  | 20     |
| チンゲンサイ      | 2 c m     | 8      |
| しょうが        | みじん       | 1      |
| 米油          |           | 0.7    |
| しょうゆ        |           | 1.5    |
| 赤色辛みそ       |           | 3.5    |
| トウバンジャン     |           | 0.2    |
| でんぷん        |           | 0.5    |
| 水           |           | 5      |

給食室の様子



野菜の皮をむきます



生揚げを熱湯に通し油抜きをします



生揚げを切り別煮します



機械や包丁を使い、野菜を切ります

茎わかめスープを作ります



生揚げと豚肉のみそ炒めを作ります

## 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 生揚げを油抜きして切り、別煮する。(◆の材料)
- 2 チンゲンサイ・だいこん・たまねぎ・しょうがを切り、だいこんは下ゆでする。
- 3 釜に油を入れ、弱火でしょうがを炒め、トウバンジャンを入れる。
- 4 豚肉を炒め、酒・しょうゆをふり入れる。
- 5 たまねぎを入れてよく炒め、だいこんを入れ、水を入れて調味する。
- 6 チンゲンサイ・水溶きでんぷんを入れ、生揚げを入れる。

# 横浜市立港南台第二小学校の給食

2019年



麦ごはん 牛乳 麻婆なす 中華スープ



## 麻婆なす

| 材料名      | 切り方  | 1人分(g) |
|----------|------|--------|
| なす       | 乱    | 60     |
| 米油       |      | 3      |
| 豚肉(ひき)   |      | 15     |
| 乾燥大豆(粒状) |      | 2      |
| ねぎ       | 小口   | 10     |
| にんじん     | みじん  | 10     |
| 赤ピーマン    | 1cm角 | 5      |
| しょうが     | みじん  | 0.8    |
| にんにく     | みじん  | 0.3    |
| 米油       |      | 0.5    |
| しょうゆ     |      | 4      |
| 砂糖       |      | 1      |
| 赤色辛みそ    |      | 1      |
| テンメンジャン  |      | 1      |
| トウバンジャン  |      | 0.25   |
| ごま油      |      | 0.2    |
| でんぷん     |      | 1.5    |
| 水        |      | 15     |

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 乾燥大豆をもどす。
- 2 なすを切り、水につける。
- 3 赤ピーマン・ねぎ・にんじん・にんにく・しょうがを切る。
- 4 油を熱し、なすを炒め、取り出す。
- 5 釜に油を入れ、弱火でにんにく・しょうが・トウバンジャンを炒め、豚肉・乾燥大豆・にんじんを炒める。
- 6 ねぎ・赤ピーマンを入れ、さらに炒め、水を加え、調味する。
- 7 水溶きでんぷんでとろみをつけ、なすを入れる。
- 8 ごま油を入れる。

# 横浜市立港南台第二小学校の給食

11月 2018

●献立名●

麦ごはん チキンカレー ごま酢あえ プルーンはっこう乳



給食室の様子



| 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いちよう | 15     |
| カットマト(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        |         | 1.1    |
| 水        |         | 65     |

## チキンカレーの作り方

- 1 カッ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・カットマトを入れる。
- 7 ルーを入れて弱火でよく煮込む。



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

6月8日(月)

横浜市立港南台第二小学校



## 【献立名】

- チーズパン
- 牛乳
- スパゲティ  
ミートソース
- わかめサラダ

