

港南台第三小学校

11月 November の給食

チーズパン 牛乳
鶏肉のトマトシチュー
キャベツサラダ
ミックスフルーツ



| 鶏肉のトマトシチュー | | |
|------------|-----------|-------|
| 材料 | 切り方 | 1人分 g |
| 鶏肉 | | 35 |
| ワイン（白） | | 0.5 |
| じゃがいも | 2 cm 角 | 50 |
| たまねぎ | 1. 5 cm 角 | 50 |
| カットトマト（缶） | | 20 |
| にんじん | 5 mm いちょう | 20 |
| にんにく | みじん | 0.3 |
| 米油 | | 0.7 |
| トマトケチャップ | | 8 |
| 中濃ソース | | 3 |
| 食塩 | | 0.7 |
| こしょう | | 0.03 |
| 水 | | 35 |



| 作り方 | | ※給食室での作り方を紹介しています。 |
|-----|---|--------------------|
| 1 | カットトマト缶を汁ごと別容器にあける。 | |
| 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・調味料を入れて弱火で煮込む。 | |



横浜市立港南台第三小学校の給食

 **11月**



はいがごはん

ポークカレー あますあえ

プルーンはっこうにゅう

●ポークカレー

| | | | |
|----------|-----|------------|-------|
| 豚肉 | 20 | 切干しだいこん | 6 |
| じゃがいも | 55 | にんじん | 3 |
| たまねぎ | 60 | しょうゆ | 2.3 |
| にんじん | 15 | 砂糖 | 1.5 |
| しょうが | 0.5 | 酢 | 2 |
| にんにく | 0.3 | | |
| 米油 | 0.7 | | |
| 小麦粉 | 8 | ●プルーンはっこう乳 | 200ml |
| 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 | 3 | | |
| しょうゆ | 1.6 | | |
| 塩 | 0.8 | | |
| 水 | 80 | | |

| | | |
|------------|--|-------|
| ●甘酢あえ | | |
| 切干しだいこん | | 6 |
| にんじん | | 3 |
| しょうゆ | | 2.3 |
| 砂糖 | | 1.5 |
| 酢 | | 2 |
| ●プルーンはっこう乳 | | 200ml |

※給食室での作り方を紹介しています。

ポークカレー

- 1 にんじん・たまねぎ・にんにく・しょうが・じゃがいもを切る。
- 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 ルーを入れて弱火でよく煮込む。

甘酢あえ

- 1 切干しだいこんをもどして切り、下ゆでする。
- 2 にんじんを切り、下ゆでする。
- 3 調味料を煮立て、にんじん・切干しだいこんを入れる。



給食室をのぞいてみよう

カレールーを作ります



切干しだいこんを下ゆでします



甘酢あえを作り、クラスごとの食缶に秤で量って配食します



ポークカレーを作ります





横浜市立港南台第三小学校の給食



ほっけのあんかけの作り方

(給食室での作り方です)

| 材料名 | 切り方 | 1人分(g) |
|-----------|-----|--------|
| 真ほっけ (切身) | | 50 |
| でんぷん | | 2 |
| 米粉 | | 1 |
| 揚げ油 (米油) | | 5 |
| しょうゆ | | 2.8 |
| 砂糖 | | 2 |
| みりん | | 1 |
| でんぶん | | 0.3 |
| 水 | | 10 |

- たれを作る。
- ほっけにでんぶん・米粉をまぶし、油の温度160°C～170°Cで揚げる。
- ほっけが熱いうちにたれをからめる。



給食室をのぞいてみよう

機械や包丁を使い、材料を切れます



だしでみそを溶いておきます



削り節でだしをとります



みそ汁を作ります



横浜市立港南台第三小学校の給食

2021年



献立名

ごはん 牛乳 生揚げとだいこんのみそ炒め 茎わかめスープ



きょうしょくじ
給食室をのぞいてみよう



生揚げを切り、
しょうゆ・砂糖で
別煮します



機械や包丁を使い
野菜を切ります

| 生揚げとだいこんのみそ炒め | | |
|---------------|---------|--------|
| 材料名 | 切り方 | 1人分(g) |
| 生揚げ | 1. 5cm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 | 1cmいちょう | 40 |
| たまねぎ | 1. 5cm角 | 20 |
| チンゲンサイ | 2cm | 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 |

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。
- 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。
- 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。



茎わかめスープを
作ります

生揚げとだいこんの
みそ炒めを作ります



横浜市立港南台第三小学校の給食

2020年

11
月

献立名 麦ごはん 牛乳 ツナそぼろ みそ汁 大学いも

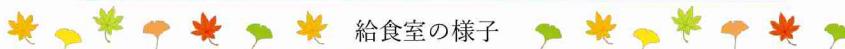


| 大学いも | | |
|---------|-----|--------|
| 材料名 | 切り方 | 1人分(g) |
| さつまいも | 乱 | 60 |
| 揚げ油（米油） | | 3 |
| ごま（黒） | | 0.5 |
| ◆しょうゆ | | 0.6 |
| ◆砂糖 | | 6 |
| ◆水 | | 6 |

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 ごまを炒る。
- 2 さつまいもを切る。
- 3 たれを作る。
- 4 さつまいもを油の温度160°Cで揚げる。
- 5 さつまいもが熱いうちに、たれをからめ、ごまをふる。



だいこんの皮をむき、機械で切れます



野菜を切ります



ごまを炒ります



さつまいもを揚げます



削り節でだしをとります



ツナそぼろを作ります



大学いもを作ります



みそを溶いておきます

横浜市立港南台第三小学校の給食



●献立名●

麦ごはん 牛乳 牛肉のごままぶし
はま菜ちゃんたっぷり野菜の豆にゅうみそスープ



給食室の様子



はま菜ちゃん料理コンクール入賞作品

はま菜ちゃんたっぷり野菜の豆にゅうみそスープ

| 材料名 | 切り方 | 1人分(g) |
|-------|---------|--------|
| ◆小麦粉 | | 8 |
| ◆水 | | 8 |
| 豚肉 | | 10 |
| 油揚げ | 短冊 | 3 |
| さつまいも | 5mmいちょう | 10 |
| キャベツ | 短冊 | 15 |
| だいこん | 5mmいちょう | 10 |
| たまねぎ | うす | 8 |
| にんじん | 3mmいちょう | 8 |
| にら | 2cm | 3 |
| 豆乳 | | 20 |
| 淡色辛みそ | | 8 |
| 削り節・水 | | 110 |

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)

- だしをとる。
- 油揚げを油抜きし、切る。
- キャベツ・にら・たまねぎ・にんじん・だいこん・さつまいもを切り、さつまいもは水につける。
- だし汁に豚肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- 小麦粉・水を混ぜ合わせ、練る。
- だいこん、にんじんを入れる。
- すいとんをつみ入れ、たまねぎ、さつまいもを入れる。
- キャベツ・油揚げを入れ、煮えたら豆乳、みそを入れる。
- にらを入れる。

※ この日のキャベツ・だいこんは、JA横浜の協力により、市内の小学校全校で横浜市内産を使っています。

横浜市立港南台第三小学校の給食



●献立名●

ごはん 牛乳 ふくめ煮 からしじょうゆあえ だいすとじゃこの炒り煮



給食室の様子



| 材料名 | 切り方 | 1人分(g) |
|---------|---------|--------|
| 鶏肉 | | 20 |
| うずら卵(缶) | | 18 |
| 凍り豆腐 | | 5 |
| さといも | 乱 | 40 |
| にんじん | 小さめ乱 | 15 |
| こんにゃく | 1. 5cm角 | 15 |
| しょうゆ | | 4.5 |
| 砂糖 | | 1.7 |
| みりん | | 2 |
| 酒 | | 1 |
| 塩 | | 0.3 |
| 削り節・水 | | 30 |

ふくめ煮の作り方

- だしをとる。
- うずら卵(缶)をザルにあける。
- こんにゃくを切り、下ゆでする。
- にんじん・さといもを切り、さといもは下ゆでする。
- 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- だし汁を煮立て、鶏肉・こんにゃく・にんじんを入れ、調味し、煮る。
- さといも・凍り豆腐を入れる。
- うずら卵を入れて煮含める。



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 6日 (金)

横浜市立港南台第三小学校の給食 Hブロック



【献立名】

- ・ロールパン
- ・牛乳
- ・揚げしゅうまい
- ・はま菜ちゃん
野菜たっぷり
サンマーメン



はま菜ちゃん野菜たっぷりサンマーメン

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 |
|-------------|-----|-------|--|
| 中華めん(冷) | | 40 | 1 豚骨でスープをとる。 |
| 豚肉 | | 20 | 2 スイートコーンホール缶・うずら卵缶 をザルにあける。 |
| うずら卵缶 | | 16 | |
| キャベツ | 短冊 | 20 | 3 こまつなを切り、下ゆでする。 |
| もやし | | 15 | 4 にんじん・たまねぎ・キャベツを切る。 |
| にんじん | せん | 10 | 5 油を熱し、豚肉を炒め、にんじん・ たまねぎ・もやしの順に炒め、スープ を入れる。 |
| たまねぎ | うす | 10 | |
| こまつな | 2cm | 10 | |
| スイートコーンホール缶 | | 5 | 6 材料が煮えたら調味する。 |
| 米油 | | 0.7 | 7 うずら卵・コーン・キャベツを入れる。 |
| しょうゆ | | 3.5 | 8 水溶きでんぶんを入れ、中華めんを 入れる。 |
| 塩 | | 1 | |
| こしょう | | 0.03 | 9 こまつなを入れ、火を止める。 |
| でんぶん | | 2 | |
| 豚骨・水 | | 140 | |