

横浜市立港南台第三小学校の給食



はいがごはん
 ポークカレー あまずあえ
 ブルーンはっこうにゅう

●ポークカレー		●甘酢あえ	
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	●ブルーンはっこう乳	
米油	0.7	200ml	
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	3		
しょうゆ	1.6		
塩	0.8		
水	80		

※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

カレールーを作ります



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。



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
でんぷん		0.3
水		10

- 1 たれを作る。
- 2 ほっけにでんぷん・米粉をまぶし、油の温度160℃～170℃で揚げる。
- 3 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、材料を切ります



だしでみそを溶いておきます



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



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
でんぶん		0.5
水		5

まほうくしつ
給食室をのぞいてみよう



機械や包丁を使い
野菜を切ります

生揚げを切り、
しょうゆ・砂糖で
別煮します



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。
- 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・水溶きでんぶんを入れ、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。

給食室の様子



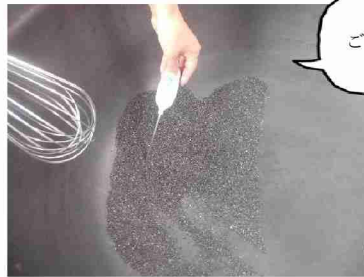
だいこんの皮をむき、機械で切ります



野菜を切ります



削り節でだしをとります



ごまを炒ります

さつまいもを揚げます



みそを溶いておきます



ツナそぼろを作ります



大学いもを作ります

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

👑 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

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 油揚げを油抜きし、切る。
- 3 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。
- 4 だし汁に豚肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- 5 小麦粉・水を混ぜ合わせ、練る。
- 6 だいこん、にんじんを入れる。
- 7 すいとんをつみ入れ、たまねぎ、さつまいもを入れる。
- 8 キャベツ・油揚げを入れ、煮えたら豆乳、みそを入れる。
- 9 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。

●献立名●

ごはん 牛乳 ふくめ煮 からししょうゆあえ だいずとじゃこの炒り煮



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

- 1 だしをとる。
- 2 うずら卵(缶)をザルにあける。
- 3 こんにゃくを切り、下ゆでする。
- 4 にんじん・さといもを切り、さといもは下ゆでする。
- 5 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 6 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。
- 7 さといも・凍り豆腐を入れる。
- 8 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



はな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	3 こまつなを切り、下ゆでする。
キャベツ	短冊	20	4 にんじん・たまねぎ・キャベツを切る。
もやし		15	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。
にんじん	せん	10	6 材料が煮えたら調味する。
たまねぎ	うす	10	7 うずら卵・コーン・キャベツを入れる。
こまつな	2cm	10	8 水溶きでんぷんを入れ、中華めんを入れる。
スイートコーンホール缶		5	9 こまつなを入れ、火を止める。
米油		0.7	
しょうゆ		3.5	
塩		1	
こしょう		0.03	
でんぷん		2	
豚骨・水		140	