

チーズパン 牛乳 スパゲティナポリタン ひじきサラダ



| スパゲティナポリタン | | |
|-------------|-----|-------|
| 材料名 | 切り方 | 1人分 g |
| スパゲティ | | 30 |
| ウインナー(スライス) | | 15 |
| たまねぎ | うす | 55 |
| ピーマン | せん | 5 |
| にんにく | みじん | 0.2 |
| 米油 | | 0.5 |
| トマトケチャップ | | 20 |
| トマトピューレー | | 5 |
| 中濃ソース | | 1 |
| 食塩 | | 0.05 |
| こしょう | | 0.02 |

(給食室での作り方を紹介します)

- 1 ピーマンを切り、ゆでる。
- 2 たまねぎ、にんにくを切る。
- 3 釜に油を入れ、弱火でにんにくを炒め、たまねぎを入れてよく炒める。
- 4 ウィナーズライスを入れ炒め、調味する。
- 5 スパゲティをかためにゆでる。
- 6 ソースにスパゲティを混ぜる。
- 7 ピーマンを入れる。



野菜は流水で3回洗います

ひじきをゆでます



ピーマンをゆでます

ミキサーでドレッシングを作ります



キャベツを加熱処理します

※加熱処理とは…湯の温度85℃以上で30秒以上ゆでること

ひじきサラダを作ります



スパゲティをゆでます



スパゲティナポリタンを作ります



南小学校

September 9月 の給食

ごはん 牛乳
 はま菜ちゃん甘みそ
 野菜炒め
 かきたま汁
 焼きのり



| はま菜ちゃん甘みそ野菜炒め | | |
|---------------|-----|-------|
| 材料 | 切り方 | 1人分 g |
| 豚肉 | | 30 |
| 油揚げ | 短冊 | 5 |
| じゃがいも | せん | 25 |
| にんじん | せん | 30 |
| なす | 半月 | 10 |
| ピーマン | せん | 8 |
| ねぎ | ななめ | 5 |
| しょうが | みじん | 1 |
| 米油 | | 0.7 |
| ◆しょうゆ | | 1.6 |
| ◆砂糖 | | 1.5 |
| ◆淡色辛みそ | | 5.5 |
| ◆酒 | | 0.8 |
| でんぷん | | 1 |
| 水 | | 4 |

- 作り方 ※給食室での作り方を紹介しています。
- 1 油揚げを油抜きし、切る。
 - 2 ピーマンを切り、ゆでる。
 - 3 ねぎ・にんじん・しょうが・じゃがいも・なすを切り、なすは水につける。
 - 4 調味料を合わせておく。
 - 5 釜に油を入れ、弱火でしょうがを炒め、豚肉を炒める。
 - 6 にんじんを炒める。
 - 7 なす・ねぎ・油揚げ・じゃがいもを炒める。
 - 8 火が通ったら、合わせ調味料を加え、ピーマンを入れる。
 - 9 水溶きでんぷんを入れる。



じゃがいもの芽を取り除きます



肉に骨などが入っていないか、検品しています



昆布・削り節でだしをとります



機械や包丁を使い、野菜を切ります



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



はま菜ちゃん甘みそ野菜炒めを作ります

横浜市立南小学校の給食



| | |
|----------------|------------|
| ごはん ぎゅうにゅう | |
| しろみぎかなのチリソース | |
| ゆでやさい とうがんのスープ | |
| ●白身魚のチリソース | ●ゆで野菜 |
| メルルーサ（角） 45 | もやし 45 |
| 凍り豆腐 6 | 塩 0.2 |
| でんぷん 5 | ごま油 0.4 |
| 揚げ油（米油） | |
| ねぎ 17 | ●とうがんのスープ |
| にんにく 0.4 | とうがん 20 |
| しょうが 0.4 | たまねぎ 20 |
| 米油 0.4 | にんじん 10 |
| トマトケチャップ 8 | こまつな 9 |
| しょうゆ 1.25 | しょうが 0.2 |
| 砂糖 0.4 | はるさめ 3 |
| トウバンジャン 0.2 | しょうゆ 0.8 |
| でんぷん 0.25 | 酒 1 |
| 水 25 | 塩 0.6 |
| | チキンブイヨン 15 |
| | 削り節・水 95 |

※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

もやしをゆでます



白身魚のチリソース

- 1 ねぎ・にんにく・しょうがを切る。
- 2 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 3 凍り豆腐・メルルーサにでんぷんをまぶし、油の温度170～180℃で揚げる。
- 4 釜に油を入れ、にんにく・しょうがを弱火で炒め、トウバンジャン・ねぎを炒め、調味料と水を入れて煮る。
- 5 水溶きでんぷんを加え、メルルーサ・凍り豆腐を入れる。

ゆで野菜

- 1 もやしをゆでる。
- 2 配食直前にもやしの水をきり、塩をふり、ごま油であえる。

とうがんのスープ

- 1 だしをとる。
- 2 チキンブイヨンを別容器にあける。
- 3 こまつなを切り、下ゆでする。
- 4 とうがん・たまねぎ・にんじんを切る。
- 5 しょうがをすり、汁にする。
- 6 はるさめをもどし、切る。
- 7 だし汁・チキンブイヨンにたまねぎ・にんじん・とうがんを入れ、煮る。
- 8 煮えたら調味し、はるさめを入れる。
- 9 しょうが汁を入れる。
- 10 こまつなを入れる。



削り節でだしをとります



白身魚のチリソースを作ります



とうがんのスープを作ります





横浜市立南小学校の給食



献立名

ごはん
牛乳
ジャガマーボー
中華スープ



中華スープの作り方

(給食室での作り方です)

| 材料名 | 切り方 | 1人分(g) |
|--------------|------|--------|
| 鶏卵 | | 25 |
| 木綿豆腐 | 1cm角 | 20 |
| たまねぎ | うす | 10 |
| スイートコーン(ホール) | | 10 |
| こまつな | 2cm | 9 |
| しょうゆ | | 1 |
| 酒 | | 0.5 |
| 塩 | | 0.8 |
| こしょう | | 0.02 |
| ごま油 | | 0.2 |
| でんぷん | | 1 |
| チキンブイヨン | | 15 |
| 水 | | 95 |

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



- 豆腐を切り、流水に通す。
- チキンブイオンを別容器にあける。
- スイートコーン(ホール)をザルにあける。
- こまつなを切り、下ゆでする。
- たまねぎを切る。
- 鶏卵を割る。
- 水・チキンブイオンにたまねぎを入れ、煮えたら豆腐・コーンを入れ、調味する。
- 水溶きでんぷんを入れる。
- 鶏卵をといて流し入れる。
- こまつな・ごま油を入れる。



中華スープを作ります

卵を1個ずつ確認しながら割ります

ジャガマーボーを作ります



横浜市立南小学校の給食

2021年
5月



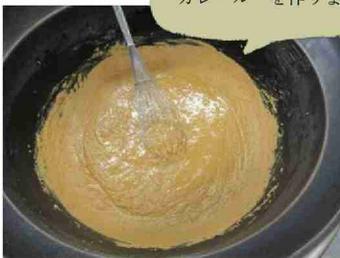
献立名

はいがごはん ベイスターズ青星寮カレー ごま酢あえ プルーンはっこう乳



| ベ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 | | 0.1 |
| ワイン(赤) | | 2 |
| 塩 | | 0.9 |
| クミン(パウダー) | | 0.2 |
| チキンブイヨン | | 10 |
| 水 | | 80 |

きょうしつ
給食室をのぞいてみよう



カレーラーを作ります



にんじんを切ります

たまねぎをよく炒めます



ベイスターズ青星寮カレーを作ります



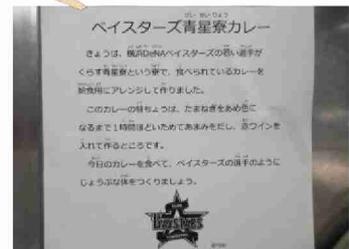
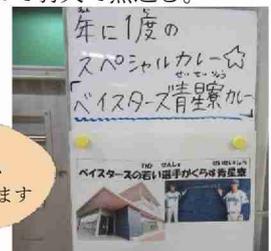
ごま酢あえを作ります

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 チキンブイヨンを別容器にあける。
- 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 カレールーを入れて弱火で煮込む。

今日の給食について、子どもたちに知らせます



横浜市立南小学校の給食

献立名 ぶどうパン 牛乳 ミートボールトマトソース こふきいも 野菜スープ チーズ



| 野菜スープ | | |
|---------|---------|--------|
| 材料名 | 切り方 | 1人分(g) |
| キャベツ | 短冊 | 25 |
| たまねぎ | うす | 25 |
| にんじん | 5mmいちょう | 10 |
| パセリ | みじん | 0.3 |
| 塩 | | 0.8 |
| こしょう | | 0.02 |
| チキンブイヨン | | 10 |
| 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)



- 1 チキンブイオンを別容器にあける。
- 2 パセリ・キャベツ・にんじん・たまねぎを切る。
- 3 水・チキンブイオンににんじん・たまねぎを入れて煮る。
- 4 キャベツを入れ、煮えたら調味する。
- 5 パセリを入れる。

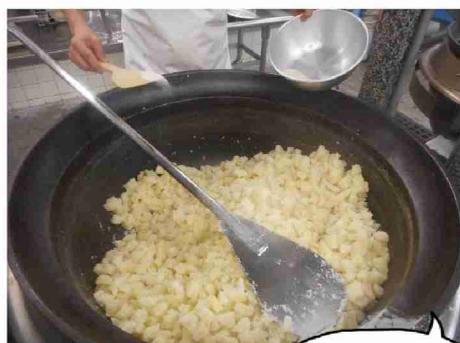
給食室の様子



じゃがいもの芽を取り除きます



野菜を切ります



こふきいもを作ります



トマトソースを作ります



ミートボールを蒸します
中まで火が通っているか確認します



野菜スープを作ります



横浜市立南小学校の給食

2019年



ぶどうパン 牛乳 ペンネミートソース コーンサラダ



| ペンネミートソース | | |
|-----------|-----|--------|
| 材料名 | 切り方 | 1人分(g) |
| マカロニ(ペンネ) | | 30 |
| 豚肉(ひき) | | 25 |
| たまねぎ | みじん | 50 |
| カットトマト(缶) | | 30 |
| にんじん | みじん | 15 |
| セロリ | みじん | 3 |
| パセリ | 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 | | 10 |
| 中濃ソース | | 3 |
| 塩 | | 0.5 |
| こしょう | | 0.02 |

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 カットトマト缶を汁ごと別容器にあげる。
- 2 セロリ・パセリ・にんじん・たまねぎ・にんにくを切る。
- 3 釜に油を入れ、弱火でにんにくを炒めセロリ・ひき肉・たまねぎ・にんじんをよく炒め、カットトマト・調味料を入れてよく煮込む。
- 4 ペンネをかたためにゆでる。
- 5 ソースにペンネを入れ、パセリを入れる。



横浜市立南小学校の給食



●献立名●

はいがごはん 牛乳 ひじきごはんの具 きびなごフライ けんちん汁



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。

| 材料名 | 切り方 | 1人分(g) |
|---------|-----|--------|
| 油揚げ | せん | 5 |
| 凍り豆腐(細) | | 3 |
| にんじん | せん | 10 |
| ひじき | | 2 |
| 米油 | | 0.5 |
| しょうゆ | | 3.5 |
| 砂糖 | | 1.5 |
| みりん | | 0.5 |
| 削り節・水 | | 10 |

ひじきごはんの具の作り方

- 1 ひじきをもどし、水をきる。
- 2 だしをとる。
- 3 油揚げを油抜きし、切る。
- 4 にんじんを切る。
- 5 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 6 油を熱し、ひじき・にんじんを炒め、調味料・だし汁・油揚げ・凍り豆腐を入れ、煮含める。(汁が少し残る程度)

給食室の様子



2月25日(木)

横浜市立南小学校の給食

Eブロック



【献立名】

- ごはん
- 牛乳
- はくさいの中華炒め
- ワンタンスープ



はくさいの中華炒めの作り方

給食の作り方です。参考してみてくださいね。

| 材料 | 切り方 | 一人分 g | 作り方 |
|--------|-----|-------|--|
| 豚肉 | | 30 | 1 はくさいを葉ともとに分けて切る。 |
| はくさい | 短冊 | 40 | 2 チンゲンサイを葉ともとに分けて切る。 |
| チンゲンサイ | 2cm | 15 | 3ねぎを切る。 |
| ねぎ | ななめ | 10 | 4 はるさめをかためにゆで、切る。 |
| はるさめ | 3cm | 2 | 5 ごま油を熱し、豚肉を炒め、ねぎ・はくさいのもと・チンゲンサイのものと順に炒める。 |
| ごま油 | | 0.7 | |
| しょうゆ | | 1.5 | |
| 塩 | | 0.55 | 6 はくさいの葉・チンゲンサイの葉・はるさめを入れ、調味する。 |
| 黒こしょう | | 0.01 | |
| でんぷん | | 0.5 | 7 水溶きでんぷんでとろみをつけ、火を止める。 |
| 水 | | 5 | |