

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 チキンブイオ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・チキンブイオンにたまねぎ・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



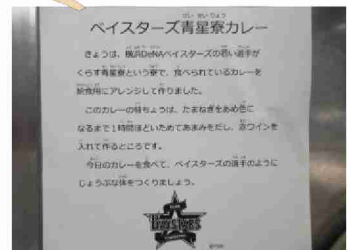
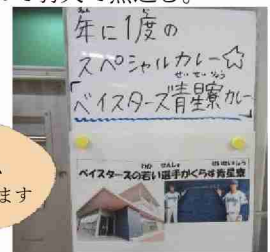
ごま酢あえ
を作ります

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 チキンブイオ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・チキンブイオン・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 チキンブイヨ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・チキンブイヨンににんじん・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。

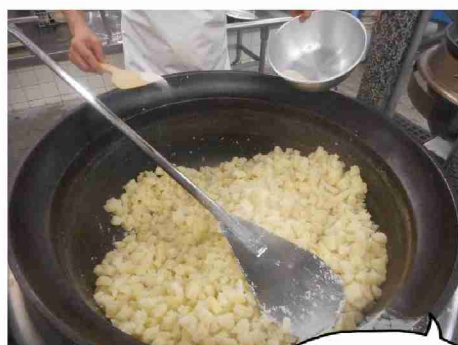
給食室の様子



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



●献立名●

ぶどうパン 牛乳 ペンネミートソース コーンサラダ



給食室の様子



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

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	