

横浜市立南台小学校の給食



ごはん ぎゅうにゅう

はまなちゃんあまみそやさしいため

かきたまじる

●はま菜ちゃん 甘みそ野菜炒め	●かきたま汁	
豚肉 40	鶏卵 15	
油揚げ 5	こまつな 9	
じゃがいも 30	ねぎ 8	
にんじん 40	えのきたけ 5	
なす 10	しょうゆ 0.5	
ピーマン 8	酒 1	
ねぎ 5	塩 0.7	
しょうが 1	でんぶん 1	
米油 0.7	削り節・だし昆布・水 120	
しょうゆ 2		
砂糖 1.8		
淡色辛みそ 6.5		
酒 1		
でんぶん 1		
水 4		

※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



にんじんの皮を
むきます



はま菜ちゃん甘みそ野菜炒め

- 1 油揚げを油抜きし、切る。
- 2 ピーマンを切り、下ゆでする。
- 3 なす・ねぎ・にんじん・しょうが・じゃがいもを切る。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・じゃがいもを炒める。
- 7 なす・ねぎ・油揚げを炒める。
- 8 火が通ったら、ピーマン・合わせ調味料を加える。
- 9 水溶きでんぶんを入れる。

かきたま汁

- 1 削り節・昆布でだしをとる。
- 2 こまつなを切り、下ゆでする。
- 3 えのきたけ・ねぎを切る。
- 4 鶏卵を割る。
- 5 だし汁にえのきたけを入れ、煮えたら調味料、水溶きでんぶんを入れる。
- 6 鶏卵をといて流し入れ、ねぎを入れる。
- 7 こまつなを入れる。

ピーマンを
下ゆでします



機械や包丁を使い、
材料を切ります



かきたま汁を作ります



はま菜ちゃん
甘みそ炒めを
作ります





横浜市立南台小学校の給食



สปาゲティトマトソースの作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
สปาゲティ		35
まぐろ油漬(フレーク)		30
たまねぎ	うす	45
カットトマト(缶)		35
トマト	1cm角	20
にんにく	みじん	0.3
オリーブ油		0.7
トマトケチャップ		7
塩		0.9
黒こしょう		0.03

- 1 カットトマト缶を汁ごと別容器にあげる。
- 2 まぐろ油漬をザルにあげる。
- 3 トマト・たまねぎ・にんにくを切る。
- 4 釜にオリーブ油を入れ、弱火でにんにくを炒め、たまねぎを炒め、トマト・カットトマト・調味料を入れ、よく煮込み、まぐろ油漬を入れる。
- 5 สปาゲティをかためにゆでる。
- 6 ソースにสปาゲティを入れる。

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

キャベツ・きゅうりを加熱処理します

※加熱処理とは・・・湯の温度85℃以上で30秒以上ゆでること



カットトマト缶を開けます



สปาゲティをゆでます



ミキサーでドレッシングソースを作ります

สปาゲティトマトソースを作ります

野菜サラダをクラスごとの食缶に秤で量って配食します



横浜市立南台小学校の給食

2021年
10月



献立名

ごはん 牛乳 ふくめ煮 おひたし のりのつくだ煮



ふくめ煮		
材料名	切り方	1人分(g)
鶏肉		25
うずら卵(缶)		20
凍り豆腐		5
さといも	乱	40
にんじん	1cm ちょう	15
こんにゃく	1.5cm 角	25
しょうゆ		5
砂糖		2
みりん		2
酒		1
塩		0.3
削り節・水		30

きょうしつ 給食室をのそいでみよう



野菜を切ります



調味料を量っておきます



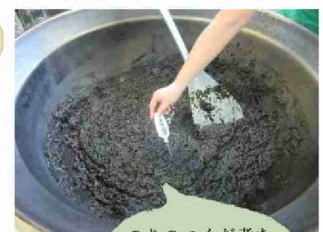
さといもを下ゆでします



こまつなをゆでます



おひたしを作ります



のりのつくだ煮を作ります
出来上がりの温度を確認します



ふくめ煮を作ります

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 だしをとる。
- 2 うずら卵缶をザルにあげる。
- 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。



横浜市立南台小学校の給食

献立名 ごはん 牛乳 春巻 ゆで野菜 たっぷり野菜の担々スープ



たっぷり野菜の担々スープ		
材料名	切り方	1人分(g)
豚肉 (ひき)		10
キャベツ	短冊	25
にんじん	3mmいちよう	10
ねぎ	小口	10
こまつな	2cm	9
しめじ		5
しょうが	みじん	0.3
にんにく	みじん	0.2
はるさめ	3 c m	2
ごま油		0.5
トウバンジャン		0.2
◆ごま (白)		2
◆しょうゆ		1
◆酒		0.3
◆淡色辛みそ		3
塩		0.6
豚骨・水		110

給食室の様子

豚骨を煮て
スープを作ります

野菜を切ります

もやしを
ゆでます

調味料にごまを
混ぜます

春巻を揚げます
中まで火が通って
いるか確認します

担々スープを
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 豚骨でスープをとる。
- 2 しめじをほぐす。
- 3 こまつなを切り、下ゆでする。
- 4 キャベツ・ねぎ・にんじん・
にんにく・しょうがを切る。
- 5 ごまをよく切り、しょうゆ・酒・
みそとまぜておく。
- 6 はるさめをもどし、切る。
- 7 釜にごま油を入れ、弱火で
にんにく・しょうがを炒め、
トウバンジャンを炒める。
- 8 豚肉・ねぎを炒め、スープを入れて
煮立ったら、にんじんを加える。
- 9 しめじ・キャベツを入れ、煮えたら
調味し、はるさめを入れる。
- 10 こまつなを入れる。

横浜市立南台小学校の給食

2019年



●献立名●

親子丼 (はいがごはん) 牛乳 みそ汁 黒みつかん



親子丼の具

材料名	切り方	1人分(g)
鶏卵		40
鶏肉		15
凍り豆腐(細)		3
たまねぎ	うす	35
にんじん	3mmいちよう	10
しょうゆ		4
砂糖		1.5
みりん		0.8
塩		0.3
削り節・水		5

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 にんじん・たまねぎを切る。
- 3 凍り豆腐をもどす。
- 4 鶏卵を割る。
- 5 だし汁と調味料を煮立て、鶏肉・にんじんを入れて煮る。
- 6 にんじんが煮えたら、たまねぎ・凍り豆腐を入れる。
- 7 鶏卵をといて流し入れ、静かにへらをいれる。



●献立名●

ほうとう 牛乳 鶏肉のたつた揚げ みかん



給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
ほうとう(冷)		80
豚肉		10
油揚げ	短冊	6
かぼちゃ(冷)		25
だいこん	いちょう	10
にんじん	いちょう	10
ごぼう	ささがき	10
こまつな	2cm	9
ねぎ	ななめ	8
しょうゆ		1
淡色辛みそ		9.5
赤色辛みそ		2
削り節・水		150

ほうとうの作り方

- 1 だしをとる。
- 2 ほうとう、かぼちゃを別容器にあける。
- 3 油揚げを油抜きし、切る。
- 4 こまつなを切り、下ゆでする。
- 5 ねぎ・にんじん・だいこん・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
- 6 だし汁に豚肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- 7 ごぼう・だいこん・にんじんを入れる。
- 8 煮えたら油揚げを入れ調味する。
- 9 ほうとう・かぼちゃ・ねぎを入れる。
- 10 こまつなを入れる。



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

9月14日（水）

横浜市立南台小学校の給食 Gブロック



【献立名】

- ごはん
- 牛乳
- クーブイリチー
- ゴーヤ
チャンプルー

クーブイリチーの作り方

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
豚肉（角）		65	1 糸昆布をもどし、切る。 （もどし汁も使用する） 2 しょうがをすり、汁にする。 3 水と調味料を煮立たせ、含蜜糖がとけたら しょうが汁を入れ、豚肉・昆布を入れて煮込む。
しょうが	汁	0.2	
糸昆布	3cm	2	
しょうゆ		3.5	
含蜜糖		2.5	
酒		3	
水		5	