

# 横浜市立南本宿小学校の給食



はいがパン	ぎゅうにゅう		
チリコンカーン			
キャベツサラダ	すいか		
●チリコンカーン	ワイン（赤）	0.8	
豚肉（ひき）	25	塩	0.4
だいず（水煮）	35	こしょう	0.02
たまねぎ	45	チリパウダー	0.3
トマト（缶）	30	水	12
にんじん	15	●キャベツサラダ	
パセリ	0.3	キャベツ	45
にんにく	0.2	砂糖	0.5
マカロニ（シェル）	6	酢	1.3
米油	0.7	塩	0.35
小麦粉	2	黒こしょう	0.01
トマトケチャップ	4	●すいか	
中濃ソース	2	しょうゆ	1
			1/32個

※給食室での作り方を紹介しています。

## チリコンカーン

- 1 トマト缶を汁ごと別容器にあける。
- 2 だいずを別容器にあける。
- 3 たまねぎ・にんじん・パセリ・にんにくを切る。
- 4 マカロニをかたためにゆでる。
- 5 小麦粉を色づくまでから炒りする。
- 6 釜に油を入れ、弱火でにんにくを炒め、豚肉を炒める。
- 7 たまねぎ・にんじんを入れ、よく炒め、水を加えて煮る。
- 8 煮えたらカットトマトを入れ、調味し、だいずを入れ、煮る。
- 9 小麦粉をふり入れ、弱火で煮込み、マカロニ・ワイン・チリパウダーを入れる。
- 10 パセリを入れる。

## キャベツサラダ

- 1 甘酢を作る。
- 2 キャベツを切り、加熱処理する。
- 3 配食直前にキャベツの水をきり、甘酢・黒こしょうである。



給食室をのぞいてみよう

すいかを1/32に切ります



にんじん、たまねぎの皮をむきます



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



チリコンカーンを作ります



キャベツサラダを作ります





# 横浜市立南本宿小学校の給食

献立名

麦ごはん  
牛乳  
ツナそぼろ  
みそ汁  
大学いも



## 大学いもの作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
さつまいも	乱	60
揚げ油(米油)		
炒りごま(黒)		0.5
しょうゆ		0.6
砂糖(上白)		6
水		6

### 給食室をのぞいてみよう

- 1 さつまいもを切る。
- 2 ごまを炒る。
- 3 たれを作る。
- 4 さつまいもを油の温度160℃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。



野菜は流水で3回洗います



だいこんの皮をむきます



煮干してだしをとります



機械や包丁を使い、材料を切ります

ツナそぼろを作ります



みそ汁を作ります



大学いもを作ります





# 横浜市立南本宿小学校の給食

2021年  
6月



献立名

チキンライス (ごはん) 牛乳 クリームスープ メロン



チキンライスの具		
材料名	切り方	1人分(g)
鶏肉		25
ワイン(白)		0.5
たまねぎ	みじん	55
にんじん	みじん	15
エリンギ	3mmいちょう	5
米油		0.5
トマトケチャップ		20
トマトピューレー		5
ウスターソース		1.5
塩		0.3
こしょう		0.01

## 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 にんじん・たまねぎ・エリンギを切る。
- 2 油を熱し、鶏肉を入れ、ワインをふり入れ炒める。
- 3 たまねぎ・にんじんを入れてよく炒め、エリンギを入れ調味し、煮込む。

給食室をのぞいてみよう



ケチャップの缶を開けます



果物・野菜は流水で3回洗います

たまねぎの皮をむきます



じゃがいもの芽を取り除きます



機械や包丁を使い野菜を切ります



クリームスープを作ります  
出来上がりの温度を確認します



チキンライスの具を作ります





# 横浜市立南本宿小学校の給食



献立名 ごはん 牛乳 さばのみそ煮 ごまじょうゆあえ すまし汁



すまし汁		
材料名	切り方	1人分(g)
はんぺん(紅白)		10
鶏肉		10
にんじん	せん	10
こまつな	2cm	9
ねぎ	小口	10
しょうゆ		0.5
酒		1
塩		0.7
削り節・だし昆布・水		120

## 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 削り節・昆布でだしをとる。
- 2 はんぺんを別容器にあける。
- 3 こまつなを切り、下ゆでする。
- 4 ねぎ・にんじんを切る。
- 5 だし汁に鶏肉を入れ、アクをとり、にんじんを入れる。
- 6 煮えたら調味し、はんぺん・ねぎを入れる。
- 7 こまつなを入れる。

給食室の様子



だしをとります

機械や包丁を使い、  
野菜を切ります



回転釜で、  
ごまじょうゆあえを  
作ります

もやしをゆでます  
温度を確認します



こまつなを下ゆでし、  
流水で冷やします



すまし汁をクラスごと  
の食缶に配食します



回転釜で、  
さばを煮ます





# 横浜市立南本宿小学校の給食

2019年



●献立名●

豚丼（はいがごはん） 牛乳 揚げだいず 沢煮椀



給食室の様子



豚丼の具		
材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		45
にんじん	せん	10
こまつな	2cm	9
しめじ		7
しょうが	みじん	0.3
しらたき	3cm	35
ごま(白)		2
米油		0.7
しょうゆ		6
砂糖		2
みりん		1.5
酒		1.5

**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 しらたきを切り、下ゆでする。
- 2 こまつなを切り、ゆでる。
- 3 にんじん・しょうがを切る。しめじはほぐす。
- 4 ごまを切る。
- 5 釜に油を入れ、弱火でしょうがを炒め、豚肉・にんじん・しらたきを入れよく炒める。
- 6 しめじ・調味料を入れて煮る。  
(汁が少し残る程度)
- 7 ごま・こまつなを入れる。



# 横浜市立南本宿小学校の給食

11月

2018

## ●献立名●

はいがごはん 牛乳 豚肉のごままぶし 呉汁 みかん



給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
だいず		7
木綿豆腐	1cm角	10
だいこん	5mmいちよう	20
にんじん	5mmいちよう	8
ねぎ	小口	5
淡色辛みそ		7
赤色辛みそ		2
削り節・水		110

## 呉汁の作り方

- 1 だいずをやわらかくゆでる。
- 2 だしをとる。
- 3 豆腐を切り、流水に通す。
- 4 ねぎ・にんじん・だいこんを切る。
- 5 だいずをミキサーですりつぶす。
- 6 だし汁ににんじん・だいこんを入れ煮る。
- 7 煮えたら豆腐を入れ、だいず・みそ・ねぎを入れる。



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

5月20日(水)

横浜市立南本宿小学校



【献立名】

- あげパン
- 牛乳
- 野菜のスープ煮
- メロン

