

横浜市立南神大寺小学校の給食



まるパン ぎゅうにゅう
ツナのカレーいため ノードルスープ
ミックスフルーツ

●ツナのカレー炒め	パセリ	0.5
まぐろ油漬(7レク)	米油	0.7
たまねぎ	しょうゆ	1.5
にんじん	塩	0.8
米油	黒こしょう	0.02
トマトケチャップ	チキンブイヨン	20
ウスターソース	水	95
塩	0.06	
カレー粉	0.3	
●ノードルスープ	●ミックスフルーツ	
フェットチーネ	りんご(缶)	20
豚肉	パイナップル(缶)	15
じゃがいも	黄桃(缶)	15
たまねぎ	砂糖	1.5
にんじん	水	15

※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

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



ツナのカレー炒め

- 1 まぐろ油漬をザルにあける。
- 2 たまねぎ・にんじんを切る。
- 3 油を熱し、にんじん・たまねぎを炒め、調味料を入れる。
- 4 野菜が煮えたら、まぐろ油漬を入れる。

ノードルスープ

- 1 チキンブイオンを別容器にあける。
- 2 パセリ・にんじん・たまねぎ・じゃがいもを切る。
- 3 油を熱し、豚肉・たまねぎ・にんじんを炒める。
- 4 フェットチーネを折り、かためにゆでる。
- 5 水・チキンブイオンを加え、じゃがいもを入れる。
- 6 煮えたら調味料を入れる。
- 7 フェットチーネ・パセリを入れる。

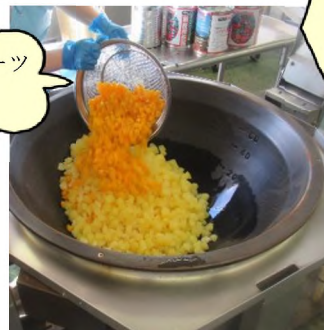


野菜裁断機でたまねぎを切ります



ノードルスープを作ります

ミックスフルーツを作ります



ツナのカレー炒めを作り、クラスごとの食缶に秤で量って配食します



フェットチーネをゆでます





横浜市立南神大寺小学校の給食



献立名

麦ごはん
牛乳
栄養満点丼の具
メヒカリフライ
みそ汁



栄養満点丼の具の作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
牛肉(ひき)		25
乾燥大豆(粒状)		2.5
にんじん	せん	10
こまつな	2cm	9
にんにく	みじん	0.4
しょうが	みじん	0.3
しらたき	2cm	10
ひじき		2
ごま(白)		2
ごま油		0.5
しょうゆ		3
酒		1
砂糖		0.4
チキンブイヨン		3
水		5

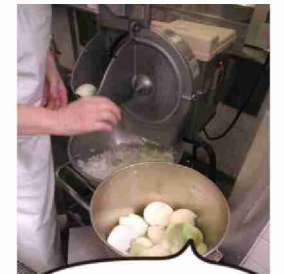
- 1 ひじきをもどし、水をきる。
- 2 乾燥大豆をもどす。
- 3 チキンブイヨンを別容器にあける。
- 4 しらたきを切り、下ゆでする。
- 5 こまつなを切り、ゆでする。
- 6 にんじん・にんにく・しょうがを切る。
- 7 ごまを切る。
- 8 釜にごま油を入れ、弱火でにんにく・しょうがを炒める。
- 9 牛肉を入れよく炒め、乾燥大豆・にんじん・ひじき・しらたきを炒める。
- 10 チキンブイヨン・水を入れ、調味する。
- 11 ごま・こまつなを入れる。

給食室をのぞいてみよう



たまねぎの皮をむきます

削り節でだしをとります



機械や包丁を使い、材料を切ります



ごはんは学校の炊飯器で炊いています

栄養満点丼の具を作ります



メヒカリフライを揚げます



みそ汁を作ります



横浜市立南神大寺小学校の給食

2021年
12月



献立名

ぶどうパン 牛乳 スパゲティミートソース かぶのスープ煮



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



機械や包丁を使い野菜を切ります



かぶのスープ煮を作ります



スパゲティミートソースを作ります

スパゲティミートソース		
材料名	切り方	1人分(g)
スパゲティ		35
豚肉(ひき)		20
乾燥大豆(粒状)		2
たまねぎ	みじん	50
カットトマト(缶)		50
にんじん	みじん	20
エリンギ	粗みじん	5
セロリ	みじん	1.5
にんにく	みじん	0.2
オリーブ油		0.7
トマトケチャップ		10
中濃ソース		3
粉チーズ		2
ワイン(赤)		1
塩		0.6
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 乾燥大豆をもどす。
- 3 エリンギ・セロリ・にんじん・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・セロリを炒め、ひき肉・たまねぎ・にんじんを入れてよく炒める。
- 5 乾燥大豆・エリンギ・カットトマト・調味料を入れてよく煮込む。
- 6 スパゲティをかためにゆでる。
- 7 ソースにスパゲティ・粉チーズを入れる。



スパゲティをゆでます



横浜市立南神大寺小学校の給食



献立名 中華丼 (はいがごはん) 牛乳 中華あえ



中華丼の具

材料名	切り方	1人分(g)
うずら卵 (缶)		20
豚肉		20
◆むきえび		10
◆酒		1
◇いか (短冊)		10
◇酒		1
キャベツ	短冊	40
たまねぎ	うす	35
にんじん	短冊	12
チンゲンサイ	2 c m	8
しょうが	みじん	0.6
米油		0.7
しょうゆ		2.7
砂糖		0.4
塩		0.7
こしょう		0.02
ごま油		0.2
でんぷん		3
水		25

給食室の様子



野菜は3回洗います

機械や包丁を使い、野菜を切ります



ごはんは学校で炊いています



中華あえを作ります

中華丼の具を作ります



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 うずら卵缶をザルにあける。
- 2 キャベツ・チンゲンサイ (葉とともに分ける)・にんじん・たまねぎ・しょうがを切る。
- 3 むきえび・いかを解凍し、酒につける。
- 4 釜に油を入れ、弱火でしょうがを炒め豚肉を炒める。にんじん・たまねぎの順に炒め、チンゲンサイのもと・キャベツを加え、炒める。
- 5 火が通ったら水を入れ、うずら卵・いか・むきえび・調味料・チンゲンサイの葉を入れる。
- 6 水溶きでんぷんを入れる。
- 7 ごま油を入れる。

横浜市立南神大寺小学校の給食

2019年



●献立名●

麦ごはん 牛乳 肉じゃが 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



だいずとじゃこの炒り煮		
材料名	切り方	1人分(g)
だいず(水煮)		12
ちりめんじゃこ		3
ごま(白)		2
米油		0.2
しょうゆ		0.8
砂糖		0.8
酒		1
水		0.8

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 だいずを別容器にあける。
- 2 ちりめんじゃこを熱湯に通し、弱火でから炒りする。
- 3 油を熱し、だいずを炒め、調味料・水を入れる。
- 4 調味料が煮ついたら、ちりめんじゃこを入れ、混ぜ合わせる。
- 5 ごまを入れる。
(やわらかめに仕上げる)



横浜市立南神大寺小学校の給食



●献立名●

麦ごはん 牛乳 麻婆なす 中華スープ

給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
なす	乱	60
米油		2.5
豚肉(ひき)		20
ねぎ	小口	15
にんじん	みじん	10
赤ピーマン	1cm角	5
しょうが	みじん	0.7
にんにく	みじん	0.3
米油		0.7
しょうゆ		4.5
砂糖		1
赤色辛みそ		1
テンメンジャン		1
トウバンジャン		0.15
ごま油		0.2
でんぷん		1.5
水		15

麻婆なすの作り方

- 1 なすを切り、水につける。
- 2 赤ピーマン・ねぎ・にんじん・にんにく・しょうがを切る。
- 3 油を熱し、なすを炒め、取り出す。
- 4 釜に油を入れ、弱火でにんにく・しょうが・トウバンジャンを炒め、豚肉・にんじんを炒める。
- 5 ねぎ・赤ピーマンを入れ、さらに炒め、水を加え、調味する。
- 6 水溶きでんぷんでとろみをつけ、なすを入れる。
- 7 ごま油を入れる。



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

1月13日(水)

横浜市立南神大寺小学校の給食 Aブロック

【献立名】

- 麦ごはん
- 牛乳
- 生揚げのそぼろ煮
- ごま汁



ごま汁の作り方

給食の作り方です。参考にしていただきね。

材料	切り方	一人分 g	作り方
だいこん	5mmちょう	20	1 だしをとる。
にんじん	5mmちょう	10	2 こまつなを切り、下ゆでする。
こまつな	2cm	8	3 にんじん・だいこん・えのきたけを切る。
えのきたけ	2cm	5	4 ごまを切りごまにする。
ごま(白)	切る	3	5 だし汁ににんじん・だいこんを入れて煮る。
淡色辛みそ		6	6 煮えたらえのきたけを入れる。
赤色辛みそ		2	7 ごまをだし汁で溶いて入れる。
削り節(薄)・水		120	8 みそを入れる。
			9 こまつなを入れ、火を止める。