

横浜市立南舞岡小学校の給食



ごはん	ぎゅうにゅう		
かつおのごまみそあえ			
きゅうりのばいにくあえ	すましじる		
●かつおのごまみそあえ	●きゅうりの梅肉あえ		
かつお(角)	きゅうり	50	45
凍り豆腐	梅干し(ペースト)	5	1.5
でんぶん	しょうゆ	5	0.3
揚げ油(米油)	みりん		0.3
ごま(白)	塩	3	0.05
しょうが		0.7	
しょうゆ	●すまし汁		
砂糖	うずら卵(缶)	1.5	16
甘みそ	ねぎ	5	10
酒	こまつな	1	9
水	えのきたけ	18	8
	しょうゆ		0.6
	酒		1
	塩		0.7
	削り節・だし昆布・水		120

※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

野菜は流水で3回洗います



機械や包丁を使い、野菜を切ります

ごはんは学校の炊飯器で炊いています



かつおのごまみそあえを作ります



きゅうりの梅肉あえを作ります



昆布・削り節でだしをとります



すまし汁を作ります



かつおのごまみそあえ

- 1 しょうがをすり、汁にする。
- 2 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 3 ごまを炒って切りごまにする。
- 4 凍り豆腐・かつおにでんぶんをまぶし油の温度160°C~170°Cで揚げる。
- 5 調味料・水を煮立て、しょうが汁・凍り豆腐・かつおを入れる。
- 6 ごまを入れる。

きゅうりの梅肉あえ

- 1 しょうゆ・みりんをひと煮立ちさせる。
- 2 きゅうりを切り、加熱処理する。
- 3 梅干し(ペースト)を調味料でのばす。
- 4 配食直前にきゅうりの水をきり、塩をふり、調味料であえる。

すまし汁

- 1 削り節・昆布でだしをとる。
- 2 うずら卵缶をザルにあける。
- 3 こまつなを切り、下ゆでする。
- 4 ねぎ・えのきたけを切る。
- 5 だし汁に、えのきたけを入れる。
- 6 うずら卵を入れ、煮えたら調味する。
- 7 ねぎを入れる。
- 8 こまつなを入れる。



横浜市立南舞岡小学校の給食

献立名

ぶどうパン
牛乳
スパゲティトマトソース
野菜サラダ



スパ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)
スパゲティ		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 スパゲティをかためにゆでる。
- 6 ソースにスパゲティを入れる。

給食室をのぞいてみよう



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



スパゲティトマトソースを作ります



横浜市立南舞岡小学校の給食

2021年
10月



献立名

ごはん 牛乳 豚肉のごままぶし 豆乳みそ汁



豆乳みそ汁		
材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		6
さつまいも	5mmいちょう	10
キャベツ	短冊	15
だいこん	5mmいちょう	10
たまねぎ	うす	10
にんじん	3mmいちょう	8
豆乳		10
淡色辛みそ		6
赤色辛みそ		2
削り節・水		100

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)

- だしをとる。
- キャベツ・たまねぎ・にんじん
だいこん・さつまいもを切り、
さつまいもは水につける。
- だし汁に豚肉を入れ、アクを
とりながら煮る。
- だいこん、にんじんを入れる。
- 煮えたら、たまねぎ・さつまいもを
入れる。
- キャベツを入れ、煮えたら、豆乳・
みそを入れる。

給食室をのぞいてみよう



豚肉が届きます 数量を
確認して受けとります



野菜は流水で3回洗います



こんにゃくを下ゆでします



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



豆乳みそ汁を作ります



ごはんを炊きます



豚肉のごままぶし
を作ります



横浜市立南舞岡小学校の給食

2020年



献立名 ごはん 牛乳 たらちり かぼちゃのそぼろあんかけ 焼きのり



たらちり		
材料名	切り方	1人分(g)
木綿豆腐	1.5 c m角	30
たら (角)		30
鶏肉		10
はくさい	短冊	40
ねぎ	ななめ	20
にんじん	短冊	5
えのきたけ	2 c m	5
みずな	2 c m	3
しらたき	3 c m	20
しょうゆ		1
酒		0.5
塩		0.7
削り節・だし昆布・水		50
◆ゆず		0.2
◆しょうゆ		1.8
◆削り節・水		1.8

給食室の様子



野菜は流水で
3回洗います



しらたきを
下ゆでします



ごはんは給食室の
炊飯器で炊いて
います



かぼちゃを
蒸します



たらちりを
作ります



そぼろあんを
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)

- 削り節・昆布でだしをとる。
 - 豆腐を切り、流水に通す。
 - しらたきを切り、下ゆでする。
 - はくさいを葉とともに分けて切る。
 - えのきたけ・みずな・ねぎ・にんじんを切る。
 - だし汁に鶏肉を入れ、アクをとりながら煮る。
 - にんじん・はくさいのもとを入れて煮る。
 - 調味料・しらたきを入れ、煮込む。
 - たらを入れ、煮えたら豆腐・ねぎ・えのきたけ・はくさいの葉・みずなを入れる。
- (ゆずしょうゆ)
- だしをとる。
 - ゆずを切り、しぼる。
 - しょうゆ・だし汁を煮立たせ、ゆずの絞り汁を入れる。



横浜市立南舞岡小学校の給食



●献立名●

はいがごはん 牛乳 チキンライスの具 コーンサラダ 野菜スープ



給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
鶏肉		25
ワイン(白)		10
ウインナーソーセージ	3mm	15
たまねぎ	みじん	35
にんじん	みじん	8
米油		0.7
トマトケチャップ		15
トマトピューレ		8
ウスターソース		1.5
塩		0.5
こしょう		0.01

チキンライスの具の作り方

- 1 たまねぎ・にんじんを切る。
- 2 ウインナーソーセージを切る。
- 3 油を熱し、ワインをふり入れながら鶏肉を炒める。
- 4 ウインナーソーセージ・たまねぎ・にんじんを入れ、よく炒め、調味し煮込む。

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。



10月13日(木)

横浜市立南舞岡小学校の給食 Gブロック



【献立名】

- 秋味ごはん
(麦ごはん)
- 牛乳
- さつまいもと
栗の甘煮
- すまし汁

秋味ごはんの具の作り方

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
さけ(フレーク)		20	1 だしをとる。
凍り豆腐(細)		1.5	2 さけフレークを解凍し、別容器にあける。
にんじん	せん	10	3 凍り豆腐をもどし、切り、しぼる。
ごぼう	ささがき	10	4 にんじん・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
しめじ	ほぐす	5	5 しめじをほぐす。
米油		0.5	6 油を熱し、にんじん・ごぼうを炒め、調味し
しょうゆ		2	だし汁・凍り豆腐・しめじを入れて煮る。
砂糖		1	7 さけを入れて煮含める。
みりん		1	
酒		1	
塩		0.3	
削り節		0.1	
水		10	