横浜市立南舞岡小学校の給食

2025年度（令和7年度）

5月

あげパン　牛乳　野菜のスープ煮　メロン

野菜のスープ煮		
材料名	切り方	1人分ｇ
豚肉		25
じゃがいも	1．５ｃｍ角	50
たまねぎ	1．５ｃｍ角	50
キャベツ	短冊	30
にんじん	1ｃｍいちょう	10
しょうゆ		0.5
酒		1
食塩		0.9
黒こしょう		0.02
チキンブイヨン		10
水		55

（給食室での作り方を紹介します）

1　チキンブイヨンを別容器にあける。
2　キャベツ･にんじん・たまねぎ・じゃがいもを切る。
3　水に豚肉を入れ、アクを取りながら煮る。
4　チキンブイヨン・にんじん・たまねぎ・じゃがいもを入れて煮る。
5　キャベツを入れ、煮えたら調味する。

メロンの種を取り
1/12 に切ります

豚肉が届き、
数量を確認して
受け取ります

クラスごとに
牛乳を詰め替えます

野菜のスープ煮
を作ります

あげパンを
作ります

横浜市立

2024年度（令和6年度）

南舞岡小学校

10月 October の給食

はいがごはん　牛乳
タッカルビ
はるさめスープ

タッカルビ		
材料	切り方	1人分g
鶏肉		30
さつまいも	1cmいちょう	40
たまねぎ	うす	40
キャベツ	短冊	40
しょうが	みじん	0.5
にんにく	みじん	0.2
米油		0.7
しょうゆ		4.3
砂糖		1.6
食塩		0.1
コチジャン		1.5
ごま油		0.3
チキンブイヨン		1

作り方	※給食室での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	たまねぎ・さつまいも・しょうが・にんにくを切る。
3	キャベツを切り、下ゆでする。
4	釜に油を入れ、弱火でにんにく・しょうがを炒める。
5	鶏肉・たまねぎを炒め、さつまいもを入れて炒める。
6	チキンブイヨンを入れる。
7	材料が煮えたら、調味する。
8	キャベツを入れる。
9	ごま油を入れる。

野菜は流水で3回洗います

たまねぎの皮をむきます

工場で炊いたごはんが納品されます

調味料を量っておきます

はるさめスープを作ります

タッカルビを作ります

2023年（令和5年）

横浜市立南舞岡小学校の給食

9月

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

かつお（角）	50
凍り豆腐	5
でんぷん	5
揚げ油（米油）	
ごま（白）	3
しょうが	0.7
しょうゆ	1.6
砂糖	1.5
甘みそ	5
酒	1
水	18

●きゅうりの梅肉あえ

きゅうり	45
梅干し（ペースト）	1.5
しょうゆ	0.3
みりん	0.3
塩	0.05

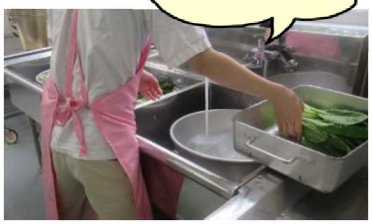
●すまし汁

うずら卵（缶）	16
ねぎ	10
こまつな	9
えのきたけ	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

きゅうりの梅肉あえ
を作ります

かつおのごまみそあえ
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・かつおにでんぷんをまぶし
　油の温度160℃～170℃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。

昆布・削り節で
だしをとります

すまし汁を
作ります

2022年

横浜市立南舞岡小学校の給食

September 9

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ける。
2　まぐろ油漬をザルにあける。
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

野菜は流水で3回洗います

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

大きなミキサーでドレッシングソースを作ります

スパゲティをゆでます

野菜サラダを作ります

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）

1　だしをとる。
2　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。
3　だし汁に豚肉を入れ、アクを
とりながら煮る。
4　だいこん、にんじんを入れる。
5　煮えたら、たまねぎ・さつまいもを
入れる。
6　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

ごはんを炊きます

豆乳みそ汁を作ります

豚肉のごままぶしを作ります

2020年

横浜市立南舞岡小学校の給食

12月

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

給食室の様子

たらちり		
材料名	切り方	1人分(g)
木綿豆腐	1.5ｃｍ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	2ｃｍ	5
みずな	2ｃｍ	3
しらたき	3ｃｍ	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

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

そぼろあんを
作ります

たらちりを
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　削り節・昆布でだしをとる。
2　豆腐を切り、流水に通す。
3　しらたきを切り、下ゆでする。
4　はくさいを葉ともとに分けて切る。
5　えのきたけ・みずな・ねぎ・にんじんを切る。
6　だし汁に鶏肉を入れ、アクをとりながら煮る。
7　にんじん・はくさいのもとを入れて煮る。
8　調味料・しらたきを入れ、煮込む。
9　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）

1　だしをとる。
2　ゆずを切り、しぼる。
3　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

4月

●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
さけ（フレーク）		２０
凍り豆腐（細）		１．５
にんじん	せん	１０
ごぼう	ささがき	１０
しめじ	ほぐす	５
米油		０．５
しょうゆ		２
砂糖		１
みりん		１
酒		１
塩		０．３
削り節		０．１
水		１０

作り方

1　だしをとる。
2　さけフレークを解凍し、別容器にあける。
3　凍り豆腐をもどし、切り、しぼる。
4　にんじん・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
5　しめじをほぐす。
6　油を熱し、にんじん・ごぼうを炒め、調味しだし汁・凍り豆腐・しめじを入れて煮る。
7　さけを入れて煮含める。