

## 南太田小学校



ぶどうパン 牛乳

スペゲティトマトソース

ひじきサラダ

チーズ



スペゲティトマトソース		
材料	切り方	1人分 g
スペゲティ		30
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
米油		0.7
トマトケチャップ		6
食塩		0.7
黒こしょう		0.03



## 作り方

※給食室での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 スペゲティをかためにゆでる。
- 6 ソースにスペゲティを入れる。



ひじきサラダを作ります

ひじきをゆで、流水で冷ます



ドレッシングソースを作り、配食します



スペゲティトマトソースを作ります

スペゲティをゆでます



# 横浜市立南太田小学校の給食

 **11月**



ごはん ぎゅうにゅう

さばのみそに きんぴら

のっぺいじる

●さばのみそ煮	砂糖	1
さば	60 酒	0.7
しょうが	1.2 水	3
しょうゆ	1	
砂糖	3.5 ●のっぺい汁	
淡色辛みそ	3 鶏肉	10
赤色辛みそ	1.8 さといも	15
みりん	1.4 だいこん	20
酒	1 にんじん	10
水	10 ねぎ	10
	しめじ	5
●きんぴら	しょうゆ	3
ごぼう	25 塩	0.35
にんじん	10 でんぶん	1
ごま（白）	2 削り節・水	105
ごま油	0.5	
しょうゆ	2.1	

※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

さといもの皮を  
むきます



さばのみそ煮

- 1 しょうがを切る。
- 2 調味料・水を煮立たせ、しょうが・さばを入れる。表面を平らにし、沸騰するまで強火で煮る。
- 3 煮汁が上がったら、落としぶたをし、釜を回転させながら中火から弱火で煮る。
- 4 煮えたら火を止め、冷ます。



きんぴら

- 1 にんじん・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
- 2 ごま油を熱し、ごぼう・にんじんを炒める。
- 3 水を入れて、火が通ったら調味する。
- 4 ごまを入れる。



機械や包丁を使い、  
野菜を切れます

のっぺい汁

- 1 だしをとる。
- 2 ねぎ・にんじん・だいこん・さといもを切る。
- 3 しめじはほぐす。
- 4 だし汁に鶏肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- 5 にんじん・だいこん・しめじ・さといもを入れ、煮えたら調味する。
- 6 水溶きでんぶんを入れ、ねぎを入れる。



きんぴらを作ります



さばのみそ煮を作ります



のっぺい汁を作ります





# 横浜市立南太田小学校の給食



## 米粉シチューの作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
鶏肉		20
じゃがいも	1. 5 cm角	40
たまねぎ	1. 5 cm角	50
にんじん	8 mmいちょう	15
こまつな	2 cm	9
米油		0.7
牛乳		30
豆乳		30
脱脂粉乳		5
塩		0.8
こしょう		0.02
バター		0.5
米粉		3
水		20

- 1 こまつなを切り、下ゆです。
- 2 にんじん・たまねぎ・じゃがいもを切る。
- 3 油を熱し、鶏肉・たまねぎ・にんじん・じゃがいもを炒め、水を入れて煮る。
- 4 煮えたら、牛乳・溶いた脱脂粉乳・豆乳を入れ、調味し、水で溶いた米粉を入れる。
- 5 こまつな・溶かしバターを入れる。



## 給食室をのぞいてみよう



こまつなを  
下ゆでします



米粉シチュー  
を作ります



キャベツサラダを  
クラスごとの食缶に秤で  
量って配食します



# 横浜市立南太田小学校の給食

2021年



献立名

中華丼（麦ごはん） 牛乳 中華あえ



きかういょくじゅつ  
給食室をのぞいてみよう



もやしをゆでて、  
流水で冷まします



うずら卵缶をザルにあけます



中華あえを作ります



中華丼の具		
材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		20
うずら卵缶		20
「むきえび		15
「酒		2
「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	10
チングンサイ	2 cm	8
しょうが	みじん	0.6
米油		0.7
しょうゆ		2
砂糖		0.4
塩		0.6
こしょう		0.02
ごま油		0.2
でんぷん		3
水		20

## 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・チングンサイ・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 金に油を入れ、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、キャベツを加え、炒める。
- 5 えび・いかを入れ、火が通ったら  
水を入れ、うずら卵・調味料・  
チングンサイを入れる。
- 6 水溶きでんぷんを入れる。
- 7 ごま油を入れる。



中華丼の具  
を作ります



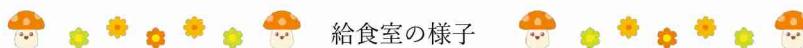


# 横浜市立南太田小学校の給食

献立名 麦ごはん 牛乳 豚肉とだいこんの煮物 ごま酢あえ 納豆



豚肉とだいこんの煮物		
材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		25
じゃがいも	2 cm 角	40
だいこん	2 cm いちょう	70
にんじん	1 cm いちょう	15
しょうが	みじん	0.7
こんにゃく	1. 5 cm 角	20
米油		0.7
しょうゆ		6
砂糖		1.5
みりん		1
塩		0.1
削り節・水		15



給食室の様子

## 作り方

(給食室で実際に実際に行っている作り方を紹介しています)

- だしをとる。
- こんにゃくを切り、下ゆです。
- にんじん・だいこん・しょうが・じゃがいもを切り、だいこんは下ゆです。
- 釜に油を入れ、弱火でしょうがを炒め、豚肉を入れ炒める。
- こんにゃく・にんじん・じゃがいもの順に炒め、調味する。
- だし汁を入れ、だいこんを入れて煮含める。



野菜を切ります



だいこんを下ゆでします



ごま酢あえを作ります



豚肉と大根の煮物を作ります

# 横浜市立南太田小学校の給食

2019年



●献立名●

はいがパン 牛乳 カレービーンズシチュー キャベツサラダ ミックスフルーツ



給食室の様子

カレービーンズシチュー		
材料名	切り方	1人分(g)
だいす		17
豚肉		15
チーズ(角)		5
じゃがいも	1. 5cm角	40
たまねぎ	1. 5cm角	50
にんじん	1cm角	15
にんにく	みじん	0.1
米油		0.7
◆小麦粉		2.5
◆マーガリン		2.5
◆カレー粉		0.7
トマトケチャップ		1
中濃ソース		2
しょうゆ		1
塩		0.55
水		50

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 だいすをやわらかくゆでる。
- 2 にんじん・たまねぎ・にんにく・じゃがいもを切る。
- 3 カレールーを作る。
- 4 釜に油を入れ、弱火でにんにくを炒め、たまねぎを入れてよく炒め、豚肉と1/3量のカレー粉・少量の塩を入れて炒める。
- 5 にんじん・じゃがいもを入れ、さらに炒め、水を入れて煮る。
- 6 煮えたらだいすを入れ、調味する。
- 7 ルーを入れ、弱火でよく煮込む。
- 8 チーズを入れる。



# 横浜市立南太田小学校の給食



## ●献立名●

はいがごはん 夏野菜のカレー 甘酢あえ プルーンはっこう乳

給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		20
じゃがいも	1.5cm角	25
たまねぎ	1.5cm角	40
かぼちゃ	1.5cm角	20
トマト	1.5cm角	20
なす	1cm半月	8
しょうが	みじん	0.2
にんにく	みじん	0.1
米油		0.7
◆小麦粉		8
◆マーガリン		7
◆カレー粉		1
トマトケチャップ		2
中濃ソース		2
しょうゆ		2
塩		1
水		80

### 夏野菜のカレーの作り方

- 1 かぼちゃを下ゆでし、切る。
- 2 トマト・なす・たまねぎ・じゃがいも・にんにく・しょうがを切り、なすは水につける。
- 3 カレールーを作る。
- 4 釜に油を入れ、弱火でにんにく・しょうがを炒め、たまねぎを入れてよく炒める。豚肉と1/3量のカレー粉・少量の塩を加えて炒める。
- 5 じゃがいもを入れ、さらに炒め、水を入れて煮込む。
- 6 煮えたら調味料・トマト・なすを入れる。
- 7 ルー・かぼちゃを入れ、弱火でよく煮込む。

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。





# 9月 10日 (木)

## 横浜市立南太田小学校の給食

E ブロック



### 【献立名】

- ・黒パン
- ・牛乳
- ・米粉シチュー
- ・キャベツサラダ
- ・ぶどう



### 米粉シチューの作り方

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
鶏肉		30	1 さやいんげんを切り、ゆでる。
じゃがいも	2cm 角	40	2 にんじん・たまねぎ・じゃがいもを切る。
たまねぎ	2cm 角	50	3 油を熱し、鶏肉・たまねぎ・にんじん・じゃがいもを炒め、水を入れて煮る。
にんじん	8mm いちょう	15	4 材料が煮えたら、牛乳・豆乳を入れ調味し、水で溶いた米粉を入れる。
さやいんげん	2cm	5	5 さやいんげん・溶かしバターを入れ、火を止めめる。
米油		0.7	
牛乳		30	
豆乳		30	
塩		0.9	
こしょう		0.02	
バター		0.5	
米粉		4	
水		20	