

横浜市立南太田小学校の給食



ごはん ぎゅうにゅう		
さばのみそに きんぴら		
のっぺい汁		
●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
		しょうゆ 3
●きんぴら		塩 0.35
ごぼう	25	でんぶん 1
にんじん	10	削り節・水 105
ごま（白）	2	
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



機械や包丁を使い、野菜を切ります

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。

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。しめじはほぐす。
- 3 だし汁に鶏肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- 4 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。
- 5 水溶きでんぶんを入れ、ねぎを入れる。
- 6



きんぴらを作ります



のっぺい汁を作ります



さばのみそ煮を作ります





横浜市立南太田小学校の給食

献立名

黒パン
牛乳
米粉シチュー
キャベツサラダ
冷凍パイナップル



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	1.5cm角	40
たまねぎ	1.5cm角	50
にんじん	8mmいちょう	15
こまつな	2cm	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

給食室をのぞいてみよう



こまつなを下ゆでします



- こまつなを切り、下ゆでする。
- にんじん・たまねぎ・じゃがいもを切る。
- 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。
- 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。
- こまつな・溶かしバターを入れる。

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
10月



献立名

中華丼 (麦ごはん) 牛乳 中華あえ



きゅうしよくしつ
給食室をのそいでみよう

もやしをゆでて、
流水で冷めます



うずら卵缶をザルにあけます



中華丼の具
を作ります

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
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・チンゲンサイ・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 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、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・
チンゲンサイを入れる。
- 6 水溶きでんぷんを入れる。
- 7 ごま油を入れる。



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 c m角	40
だいこん	2 c mちょう	70
にんじん	1 c mちょう	15
しょうが	みじん	0.7
こんにゃく	1. 5 c m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



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

給食室の様子



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)
だいず		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 だいず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 煮えたらだいずを入れ、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。

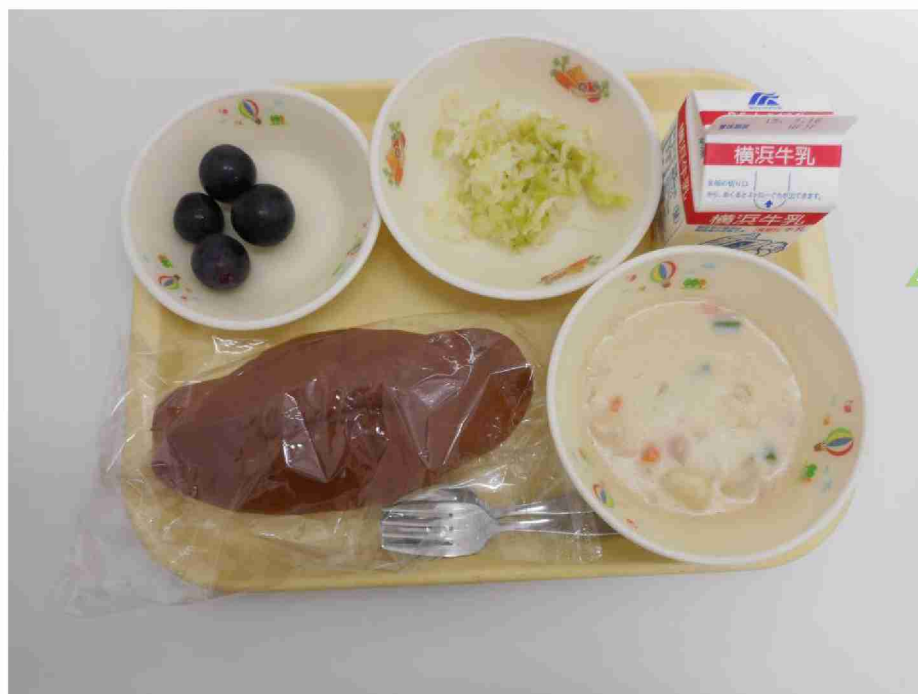
調理員さんが実際に行っている、給食の調理法を紹介しています。



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。 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 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。 5 さやいんげん・溶かしバターを入れ、火を止める。
じゃがいも	2cm 角	40	
たまねぎ	2cm 角	50	
にんじん	8mm ちょう	15	
さやいんげん	2cm	5	
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	