

横浜市立南瀬谷小学校の給食



ごはん ぎゅうにゅう
すいとん ぶどうまめ
うめぼし やきのり

●すいとん		●ぶどう豆	
小麦粉	13	だいず	17
水	10	しょうゆ	0.8
豚肉	10	砂糖	4
じゃがいも	20	塩	0.05
だいこん	25	水	5
にんじん	15	●梅干し（県内産）	1個
ねぎ	10	●焼きのり	1/12切5枚
こまつな	9		
しょうゆ	3.5		
酒	1		
塩	0.4		
削り節・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

だいこん・にんじんの皮をむきます



野菜は流水で3回洗います



だいずをゆでます



梅干しをクラスごとの容器に入れます



じゃがいもの皮は機械でむき芽は手作業で取り除きます



ぶどう豆を作ります



小麦粉と水を混ぜて練ります

すいとんを作ります



削り節でだしをとります





横浜市立南瀬谷小学校の給食



はま菜ちゃんの肉だんごスープの作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
豚肉(ひき)		25
淡色辛みそ		1
酒		1
しょうが		0.2
炒りごま(白)		1
でんぷん		1
たまねぎ	うす	20
にんじん	せん	10
こまつな	2cm	9
しめじ		5
塩		0.8
しょうゆ		0.5
こしょう		0.01
チキンブイヨン		20
水		100

給食室をのぞいてみよう

- チキンブイオンを別容器にあける。
- しょうがをすり、汁にする。
- こまつなを切り、下ゆです。
- にんじん・たまねぎを切り、しめじはほぐす。
- ひき肉にしょうが・ごま・調味料・でんぷんを混ぜてよくこねる。
- 水・チキンブイオンを煮立て、肉だんご(13g位)を作り、入れる。
- たまねぎ・にんじん・しめじを入れる。
- 材料が煮えたら調味し、こまつなを入れる。



野菜は流水で3回洗います



にんじん・たまねぎの皮をむきます



こまつなを下ゆでします



機械や包丁を使い、野菜を切ります

はくさいの中華炒めを作ります



はま菜ちゃんの肉だんごスープを作ります



横浜市立南瀬谷小学校の給食

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。

きょうしゅくしつ
給食室をのぞいてみよう



にんじん・だいこん・
たまねぎの皮を
むきます



機械や包丁を使い
材料を切ります

豆乳を容器に
あけます



こまつなをゆでます



削り節でだしをとります



豆乳みそ汁
を作ります



豚肉のごままぶしを
作ります



横浜市立南瀬谷小学校の給食

2020年



献立名 親子丼 (ごはん) 牛乳 すまし汁 黒みつかん



親子丼の具		
材料名	切り方	1人分(g)
鶏卵		40
鶏肉		15
凍り豆腐(細)		3
たまねぎ	うす	35
にんじん	3mmいちょう	10
しょうゆ		3
砂糖		1.5
みりん		0.8
塩		0.1
削り節・水		5

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 にんじん・たまねぎを切る。
- 3 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 4 鶏卵を割る。
- 5 だし汁と調味料を煮立て、鶏肉・にんじんを入れて煮る。
- 6 にんじんが煮えたら、たまねぎ・凍り豆腐を入れる。
- 7 鶏卵をといて流し入れ、静かにへらをいれる。

給食室の様子

にんじん・たまねぎの皮をむきます

野菜は流水で3回洗います

1個ずつ確認しながら卵を割ります

ほうれんそうを下ゆでします

すまし汁を作ります

親子丼の具を作ります

横浜市立南瀬谷小学校の給食

2019年



●献立名●

ツイストロールパン 牛乳 カレービーンズシチュー キャベツサラダ グレープゼリー



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)
豚肉		20
だいず		17
チーズ(角)		5
じゃがいも	1.5cm角	50
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		0.8
トマトケチャップ		1
中濃ソース		2
しょうゆ		1
塩		0.8
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・じゃがいも・にんにくを切る。
- 3 カレールーを作る。(◆の材料)
- 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、水を入れて煮込む。
- 6 材料が煮えたらだいずを入れ、調味料を入れる。
- 7 カレールーを入れて弱火でよく煮込む。
- 8 チーズを入れる。

横浜市立南瀬谷小学校の給食



●献立名●

ぶどうパン 牛乳 ペンネミートソース コーンサラダ



給食室の様子

材料名	切り方	1人分(g)
マカロニ(ペンネ)		30
豚肉(ひき)		25
たまねぎ	みじん	50
トマト缶		30
にんじん	みじん	15
セロリ	みじん	3
パセリ	みじん	0.8
にんにく	みじん	0.1
米油		0.7
トマトケチャップ		10
中濃ソース		3
塩		0.5
こしょう		0.02

ペンネミートソースの作り方

- 1 トマト缶(カット)を汁ごと別容器に
あける。
- 2 セロリ・パセリ・にんじん・たまねぎ・
にんにくを切る。
- 3 釜に油を入れ、弱火でにんにくを炒め
セロリ・ひき肉・たまねぎ・にんじん・
をよく炒め、調味料を入れて
よく煮込む。
- 4 ペンネをかためにゆでる。
- 5 ソースにペンネを入れ、パセリを
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。



11月21日(月)

横浜市立南瀬谷小学校の給食 Fブロック



【献立名】

- ・麦ごはん
- ・牛乳
- ・麻婆豆腐
- ・中華あえ

麻婆豆腐の作り方

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
木綿豆腐	1cm角	120	1 豆腐を切り、流水に通す。
豚ひき肉		20	2 ねぎ・にんじん・にんにく・しょうがを切る。
ねぎ	小口	15	3 釜に油を入れ、弱火でにんにく・しょうがを炒め、トウバンジャン・ねぎを炒める。
にんじん	みじん	15	4 ひき肉・にんじんを炒める。
しょうが	みじん	1	5 水・調味料を入れて煮立ったら、豆腐を入れ、煮込む。
にんにく	みじん	0.1	6 水溶きでんぷんを入れる。
米油		0.7	7 ごま油を入れる。
トマトケチャップ		2	
しょうゆ		4	
砂糖		1	
淡色辛みそ		2	
赤色辛みそ		3	
テンメンジャン		1	
トウバンジャン		0.3	
ごま油		0.3	
でんぷん		2	
水		20	