

横浜市立南戸塚小学校の給食



はいがごはん ぎゅうにゅう		
ツナそぼろ ぶどうまめ		
けんちん汁		
●ツナそぼろ	●けんちん汁	
まぐろ油漬（フルク）	30 木綿豆腐	20
まぐろ水煮（フルク）	10 油揚げ	5
凍り豆腐（細）	3 だいこん	10
にんじん	15 にんじん	8
しょうが	0.5 ごぼう	8
しょうゆ	1.7 ねぎ	8
砂糖	1.4 こんにゃく	5
酒	1 ごま油	0.5
水	3 しょうゆ	3.5
●ぶどう豆	塩	0.35
だいず	17 削り節・だし昆布・水	110
しょうゆ	0.65	
砂糖	4	
塩	0.1	
水	5	

※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



だいずをゆでます



にんじんの皮をむきます



豆腐を別容器に移し替えて、調理室内に運びます

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



油揚げを熱湯に通し油抜きします

ツナそぼろを作ります



ぶどう豆を作ります

ツナそぼろ

- 1 まぐろ油漬をザルにあける。
- 2 まぐろ水煮をボールにあける。（汁も使用する）
- 3 にんじん・しょうがを切る。
- 4 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 5 水・調味料・しょうが・にんじんを入れ火にかける。煮立ったら、まぐろ油漬・水煮・凍り豆腐を入れ、汁がなくなるまで炒りつける。

ぶどう豆

- 1 だいずをやわらかくゆでる。
- 2 だいずのゆで汁を捨て、分量の水を加えて煮る。途中で砂糖を2～3回に分けて入れる。
- 3 30分程火止めをする。
- 4 再び点火し、塩・しょうゆを入れ、弱火で煮含める。

けんちん汁

- 1 削り節・昆布でだしをとる。
- 2 豆腐を切り、流水に通す。
- 3 油揚げを油抜きし、切る。
- 4 こんにゃくを切り、下ゆでする。
- 5 ねぎ・にんじん・だいこん・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
- 6 ごま油を熱し、ごぼう・こんにゃく・にんじん・だいこんを炒め、だし汁を入れる。
- 7 煮えたら調味し、豆腐・油揚げ・ねぎを入れる。

けんちん汁を作ります





横浜市立南戸塚小学校の給食

献立名

麦ごはん
牛乳
ビビンバ (肉)
ビビンバ (ひじきのナムル)
はるさめスープ



ひじきのナムルの作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
もやし		35
こまつな	2 c m	9
にんじん	せん	3
ひじき		1
しょうゆ		0.8
にんにく	みじん	0.1
しょうゆ		3
砂糖		1
酢		1
ごま (白)		3
塩		0.1
ごま油		0.4

給食室をのぞいてみよう

- 1 ひじきをもどし、ゆでて水をきり、下味をつける。
- 2 ごまを炒って切りごまにする。
- 3 にんにくを切る。
- 4 にんにく・甘酢を煮立たせる。
- 5 こまつなを切り、ゆでる。
- 6 もやしをゆでる。
- 7 にんじんを切り、加熱処理する。
- 8 配食直前に野菜の水をきり、塩をふりひじき・甘酢・ごま・ごま油を入れてあえる。



野菜は流水で3回洗います

こまつなに泥や虫がついていないか、確認しています



フードカッターでごまを切ります



こまつなをゆでて、流水で冷まします



ビビンバ (ひじきのナムル) を作ります



はるさめスープを作ります



ビビンバ(肉)を作ります



横浜市立南戸塚小学校の給食

4月

2021年



献立名

ソフトフランスパン 牛乳 サーモンフライ 野菜のスープ煮



野菜のスープ煮		
材料名	切り方	1人分(g)
豚肉(厚)		20
じゃがいも	2 c m角	55
たまねぎ	1.5 c m角	50
キャベツ	短冊	45
にんじん	乱	15
パセリ	みじん	0.5
しょうゆ		0.5
塩		0.8
黒こしょう		0.02
豚ガラスープ		15
水		55

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 豚ガラスープを別容器にあける。
- 2 パセリ・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 豚ガラスープ・にんじん・たまねぎ・じゃがいもを入れて煮る。
- 5 煮えたらキャベツ・調味料を入れ、煮込む。
- 6 パセリを入れる。

給食室をのぞいてみよう



野菜は流水で3回洗います



じゃがいもの芽を取り除きます



たまねぎの皮をむきます



野菜を切ります



パセリをみじん切りにします



サーモンフライを揚げます
中まで火が通っているか、
温度を測って確認します



野菜のスープ煮を作ります



横浜市立南戸塚小学校の給食

2020年



献立名

はいがごはん ポークカレー ごま酢あえ プルーンはっこう乳



給食室の様子

ポークカレー		
材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		20
じゃがいも	1.5cm角	55
たまねぎ	2cm角	60
にんじん	5mmいちょう	15
しょうが	みじん	0.5
にんにく	みじん	0.3
米白絞油		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		3
しょうゆ		2
塩		0.9
水		80

じゃがいもは皮をむき、芽を取り、包丁で切ります



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 にんじん・たまねぎ・じゃがいも・にんにく・しょうがを切る。
- 2 カレールーを作る。
(小麦粉・マーガリン・2/3量のカレー粉)
- 3 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、豚肉と1/3量のカレー粉・少量の塩を加えて炒める。
- 4 にんじん・じゃがいもを入れ、さらに炒め、水を加えて煮込む。
- 5 煮えたら調味料を入れる。
- 6 カレールーを入れて弱火でよく煮込む。

もやしは全部で21kg使いました



回転釜で
ごま酢あえを
作ります



カレールーを
作っています



アレルギー除去食は
小鍋で別々に作ります



カレールーを入れ
煮込みます



横浜市立南戸塚小学校の給食

2019年

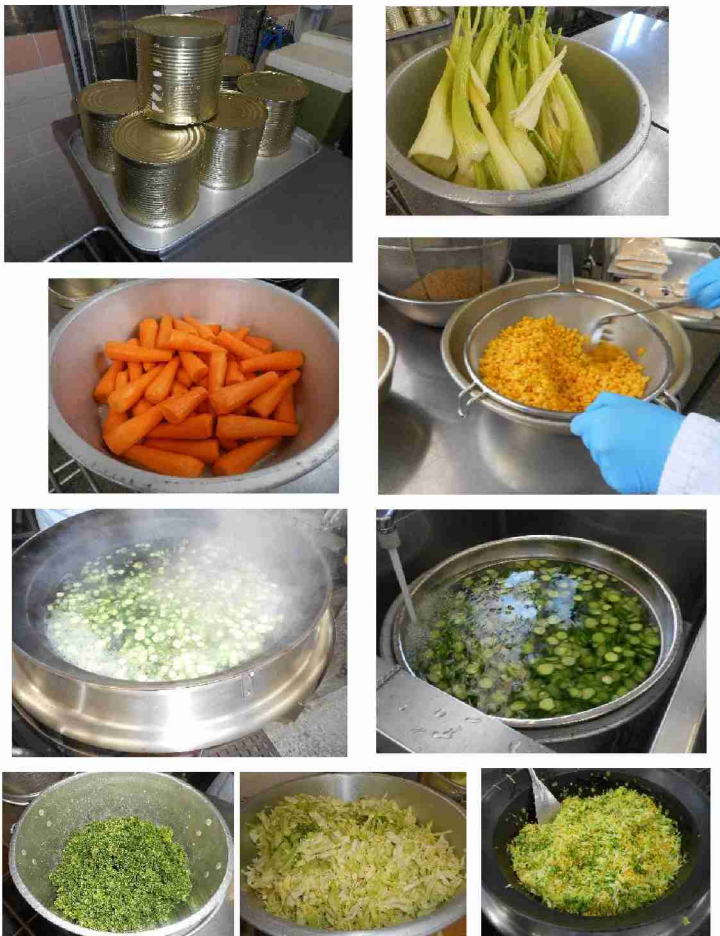


ぶどうパン 牛乳 ペンネミートソース コーンサラダ



ペンネミートソース		
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
カットトマト(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

給食室の様子



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 カットトマト缶を汁ごと別容器にあげる。
- 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、カットトマト・調味料を入れてよく煮込む。
- 4 ペンネをかたためにゆでる。
- 5 ソースにペンネを入れ、パセリを入れる。



横浜市立南戸塚小学校の給食

11月 2018

●献立名●

はいがごはん 牛乳 ふくめ煮 ごましょうゆあえ のりのつくだ煮



給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
鶏肉(中角)		30
うずら卵(缶)		18
いか(短冊)		10
酒		1
凍り豆腐		3
さといも	乱	40
にんじん	小さめ乱	20
栗(蒸し)		10
こんにやく	2cm角	15
しょうゆ		5.5
砂糖		2
みりん		2
酒		1
塩		0.25
削り節・水		30

ふくめ煮の作り方

- 1 だしをとる。
- 2 うずら卵缶をザルにあける。
- 3 栗を開封し、別容器にあける。
- 4 こんにやくを切り、下ゆでする。
- 5 にんじん・さといもを切り、さといもは下ゆでする。
- 6 いかを解凍し、酒につける。
- 7 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 8 だし汁を煮立て、鶏肉・こんにやく・にんじんを入れ、調味し、煮る。
- 9 さといも・凍り豆腐・いか・栗を入れる。



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

12月1日(木)

横浜市立南戸塚小学校の給食 Gブロック



【献立名】

- ・丸パン
- ・牛乳
- ・ししゃもフライ
- ・ポイルドキャベツ
- ・にんじんポタージュ

にんじんポタージュの作り方

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
じゃがいも	うす	20	1 にんじん・たまねぎ・じゃがいもを切る。
にんじん	うす	30	2 ルーを作る。
たまねぎ	うす	20	3 にんじんに分量の水から適量を加え、軟らかく煮てミキサーにかける。
米油		0.5	
小麦粉		2	4 油を熱し、たまねぎをよく炒め、じゃがいもを入れさらに炒める。
マーガリン		2	
牛乳		30	5 ミキサーにかけた野菜を釜に入れ、残りの水を加え、煮立ったら調味し、ルーを入れよく煮込む。
豆乳		30	
脱脂粉乳		6	
塩		0.8	6 牛乳・といた脱脂粉乳・豆乳を入れ、弱火で煮込む。
こしょう		0.03	
水		60	