

横浜市立南山田小学校の給食



ごはん ぎゅうにゅう		
マーボー豆腐 ちゅうかあえ		
オレンジゼリー		
●麻婆豆腐	ごま油	0.3
木綿豆腐 120	でんぷん	2
豚肉（ひき） 20	水	20
にんじん 15	●中華あえ	
ねぎ 15	もやし	45
しょうが 0.8	きゅうり	10
にんにく 0.2	にんじん	5
米油 0.7	ごま（白）	2
トマトケチャップ 2	しょうゆ	1.6
しょうゆ 3	砂糖	0.9
砂糖 1	酢	2
淡色辛みそ 3	塩	0.2
赤色辛みそ 2	ごま油	0.3
テンメンジャン 1	●オレンジゼリー	
トウバンジャン 0.3		40

※給食室での作り方を紹介しています。

麻婆豆腐

- 1 豆腐を切り、流水に通す。
- 2 ねぎ・にんじん・にんにく・しょうがを切る。
- 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。
- 4 ひき肉・にんじんを炒める。
- 5 水・調味料を入れて煮立ったら、豆腐を入れ、煮込む。
- 6 水溶きでんぷんを入れる。
- 7 ごま油を入れる。

中華あえ

- 1 甘酢を作る。
- 2 ごまは炒って切りごまにする。
- 3 きゅうり・にんじんを切り、加熱処理する。
- 4 もやしをゆでる。
- 5 配食直前に野菜の水をきり、甘酢・ごま・ごま油を入れあえる。



給食室をのぞいてみよう

野菜は流水で
3回洗います



豆腐を別容器に移し
替えて、調理室内に
運びます



機械や包丁を使い、
野菜を切ります



肉に骨などが入って
いないか、検品
しています

中華あえを作ります



麻婆豆腐を作ります





横浜市立南山田小学校の給食

献立名

麦ごはん
牛乳
ひじきごはんの具
メヒカリフライ
みそ汁



ひじきごはんの具の作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
油揚げ	せん	5
凍り豆腐(細)		3
にんじん	せん	12
ひじき		2
ごま(白)		2
米油		0.5
しょうゆ		3.5
砂糖		1.5
みりん		0.5
削り節・水		10

- 1 だしをとる。
- 2 ひじきをもどし、水をきる。
- 3 油揚げを油抜きし、切る。
- 4 にんじんを切る。
- 5 ごまを切る。
- 6 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 7 油を熱し、ひじき・にんじんを炒め、調味料・だし汁・凍り豆腐・油揚げを入れ、煮含める。(汁が少し残る程度)
- 8 ごまを入れる。

給食室をのぞいてみよう



横浜市立南山田小学校の給食



2021年



献立名

丸パン 牛乳 サーモンフライ クリームスープ

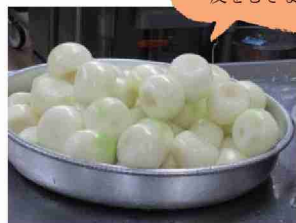


クリームスープ		
材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		7
キャベツ	短冊	30
たまねぎ	うす	30
にんじん	3mmいちょう	15
こまつな	2cm	9
スイートコーン(ホール)		8
米油		0.7
牛乳		20
豆乳		20
脱脂粉乳		2
塩		0.9
こしょう		0.01
豚ガラスープ		15
水		50

きょうしゅくしつ
給食室をのそいでみよう



サーモンフライを
揚げます



たまねぎ・にんじんの
皮をむきます



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 豚ガラスープを別容器にあける。
- 2 スイートコーン(ホール)をザルにあける。
- 3 こまつなを切り、下ゆでする。
- 4 キャベツ・たまねぎ・にんじんを切る。
- 5 油を熱し、豚肉・たまねぎ・にんじんを炒め、水・豚ガラスープ・キャベツを入れ、煮る。
- 6 煮えたらコーンを入れ、調味する。
- 7 牛乳・といた脱脂粉乳・豆乳を入れる。
- 8 こまつなを入れる。

クリームスープ
を作ります





横浜市立南山田小学校の給食

献立名 麦ごはん 牛乳 肉じゃが からしじょうゆあえ だいずとじゃこの炒り煮



肉じゃが		
材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		20
じゃがいも	2 c m角	60
たまねぎ	くし	55
にんじん	乱	20
しらたき	3 c m	30
米油		0.7
しょうゆ		5.5
砂糖		2.2
みりん		1
塩		0.1
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 しらたきを切り、下ゆでする。
- 2 にんじん・たまねぎ・じゃがいもを切る。
- 3 油を熱し、1/3量のたまねぎ・豚肉を炒め、にんじん・じゃがいも・しらたき・残りのたまねぎを入れ、炒める。
- 4 調味料を加えてさらに炒め、水を加え煮くずれないように弱火で煮込む。

給食室の様子



野菜を切ります



もやしをゆでて
水冷します



クラスごとの
ワゴンにセットします



肉じゃがを
作ります



横浜市立南山田小学校の給食



はいがごはん チキンカレー 給食番長のひじきサラダ プルーンはっこう乳

『給食番長のひじきサラダ』は南山田小学校独自のメニューです

給食番長のひじきサラダ

材料名	切り方	1人分(g)
キャベツ	せん	25
スイートコーン(ホール)		3
◆ひじき		2
◆しょうゆ		1
「米サラダ油		2.5
ごま油		1
しょうゆ		2
砂糖		0.8
酢		2.5
「からし		0.04



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 ひじきをもどしてゆでて水をきり、しょうゆで下味をつける。
- 2 キャベツを切り加熱処理する。
- 3 スイートコーン(ホール)をザルにあげる。
- 4 配食直前にキャベツ・ひじきの水をきり、コーンを入れ、あえる。
- 5 ドレッシングソースを作り、クラスごとに配食する。

※加熱処理とは
…湯の温度85℃以上で
30秒以上ゆでること。

給食室の様子



横浜市立南山田小学校の給食

11月 2018

●献立名●

黒パン 牛乳 マカロニのクリーム煮 キャベツサラダ りんご



給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
マカロニ		20
鶏肉		20
◆むきえび		12
◆ワイン(白)		1.5
たまねぎ	うす	50
にんじん	4mmいちよう	15
しめじ	ほぐす	5
ほうれんそう	2cm	5
米油		0.7
◆小麦粉		2
◆バター		2
牛乳		25
豆乳		25
脱脂粉乳		4
粉チーズ		1
塩		0.9
こしょう		0.02
水		25

マカロニのクリーム煮の作り方

- 1 しめじをほぐす。
- 2 ほうれんそうを切り、ゆでる。
- 3 にんじん・たまねぎを切る。
- 4 むきえびを解凍し、白ワインにつける。
- 5 マカロニをかためにゆでる。
- 6 ホワイトルーを作る。
- 7 油を熱し、鶏肉・たまねぎ・にんじんを炒め、しめじ・水を入れて煮る。
- 8 煮えたら調味する。
- 9 ルーを入れ、牛乳と溶いた脱脂粉乳・豆乳・むきえびを入れる。
- 10 マカロニ・粉チーズを入れる。
- 11 ほうれんそうを入れる。



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

9月 7日 (月)

横浜市立南山田小学校の給食

Bブロック



【献立名】

- ・麦ごはん
- ・秋なすカレー
- ・ごま酢あえ
- ・プルーン
はっこう乳



秋なすカレーの作り方

給食の作り方です。参考してみてくださいね。

材料	切り方	一人分 g	作り方
豚肉		30	1 にんじん・にんにく・しょうが・なす・たまねぎ じゃがいもを切る。
じゃがいも	1.5cm 角	40	
たまねぎ	1.5cm 角	60	2 カレールーを作る。 なすは水につける。
なす	小さめ乱	20	
にんじん	1cmいちよう	10	(小麦粉とマーガリンを炒め、カレー粉を 加えて更に炒めてカレールーを作る)
しょうが	みじん	0.5	
にんにく	みじん	0.3	
米油		0.7	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 よく炒める。豚肉と1/3量のカレー粉・ 少量の塩を加えて炒める。
小麦粉		7	
マーガリン		6	
カレー粉		1	4 にんじん・じゃがいもを入れ、さらに 炒め、水を入れて煮る。
トマトケチャップ		2.5	
中濃ソース		2	5 材料が煮えたら、なすを入れて調味し、 ルーを加え弱火でよく煮込む。
ウスターソース		0.5	
しょうゆ		2	
塩		1.1	
水		70	