

横浜市立南吉田小学校の給食



むぎごはん ぎゅうにゅう			
にくじゃが からしじょうゆあえ			
だいずとじゃこのいりに			
●肉じゃが		●からしじょうゆあえ	
豚肉	30	もやし	45
じゃがいも	65	こまつな	9
たまねぎ	55	しょうゆ	1.8
にんじん	20	からし	0.04
しらたき	30	塩	0.05
米油	0.7	●だいずとじゃこの炒り煮	
しょうゆ	5.5	だいず（水煮）	13
砂糖	2.2	ちりめんじゃこ	2
みりん	1	ごま（白）	2
塩	0.1	米油	0.2
水	5	しょうゆ	1
		砂糖	0.7
		酒	1
		水	0.8

※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

こまつなをゆでます



たまねぎの皮をむきます



じゃがいもの芽を取り除きます



肉じゃが

- 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。

からしじょうゆあえ

- 1 こまつなを切り、ゆでる。
- 2 もやしをゆでる。
- 3 からしじょうゆを作る。
- 4 配食直前に野菜の水をきり、塩をふり、からしじょうゆを入れてあえる。

だいずとじゃこの炒り煮

- 1 だいずを別容器にあける。
- 2 ちりめんじゃこを熱湯に通し、弱火でから炒りする。
- 3 油を熱し、だいずを炒め、調味料・水を入れる。
- 4 調味料が煮ついたら、ちりめんじゃこを入れ、混ぜ合わせる。
- 5 ごまを入れる。（やわらかめに仕上げる）

肉じゃがを作ります



だいずとじゃこの炒り煮を作ります



からしじょうゆあえを作ります





横浜市立南吉田小学校の給食

献立名

- チーズパン
- 牛乳
- コロッケ
- 野菜のスープ煮
- ミックスフルーツ



野菜のスープ煮の作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
豚肉(厚)		15
じゃがいも	1.5cm角	40
たまねぎ	1.5cm角	50
キャベツ	短冊	25
にんじん	7mmいちょう	15
パセリ	みじん	0.3
しょうゆ		0.5
塩		0.7
黒こしょう		0.02
豚ガラスープ		15
水		55

- 1 豚ガラスープを別容器にあける。
- 2 キャベツ・にんじん・たまねぎ・じゃがいも・パセリを切る。
- 3 水に豚肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- 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 キャベツを入れ、煮えたら調味し、パセリを入れる。

給食室をのぞいてみよう



フルーツの缶詰を開けます



じゃがいもの芽を取り除きます



フードカッターでパセリをみじん切りにします

コロッケを揚げ、クラスごとに配食します



野菜のスープ煮を作ります



横浜市立南吉田小学校の給食



2021年



献立名

ロールパン 牛乳 ソース焼きそば 中華あえ グレープゼリー



ソース焼きそば		
材料名	切り方	1人分(g)
むし中華めん		45
揚げ油(米油)		
豚肉		20
いか(短冊)		10
酒		1
キャベツ	短冊	50
もやし		35
たまねぎ	うす	30
にんじん	せん	15
にら	2 c m	5
青のり		0.2
米油		0.7
中濃ソース		5
ウスターソース		8
塩		0.4
こしょう		0.02

きゅうしゆくしつ
給食室をのぞいてみよう



めんをオープンで加熱します
火が通っているか温度を
確認します

中華あえを作ります



機械や包丁を使い
野菜を切ります



ソース焼きそばを
作ります



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 キャベツ・にら・にんじん・たまねぎを切る。
- 2 いかを解凍し、酒につける。
- 3 めんを油の温度180~200°Cで揚げる。(揚げずに、スチームコンベクションオープンで調理することもあります)
- 4 油を熱し、豚肉・にんじん・たまねぎ・いか・もやし・キャベツ・にらを炒め、調味する。
- 5 めん・青のりを入れる。



横浜市立南吉田小学校の給食

献立名 ごはん 牛乳 あじのあんかけ ジャがいもの炒め物 かきたま汁



かきたま汁		
材料名	切り方	1人分(g)
鶏卵		25
木綿豆腐	1cm角	20
ねぎ	小口	10
こまつな	2cm	9
えのきたけ	2cm	5
しょうゆ		0.8
塩		0.8
でんぷん		1
削り節・だし昆布・水		120



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 削り節・昆布でだしをとる。
- 2 豆腐を切り、流水に通す。
- 3 こまつなを切り、下ゆでする。
- 4 ねぎ・えのきたけを切る。
- 5 鶏卵を割る。
- 6 だし汁に調味料・豆腐を入れる。
- 7 水溶きでんぷんを入れる。
- 8 鶏卵をといて流し入れ、ねぎ・えのきたけを入れる。
- 9 こまつなを入れる。

給食室の様子



こまつなに虫がついていないか確認しながら洗います

しょうがの皮をむきます



野菜を切ります



削り節・昆布でだしをとります



じゃがいもの芽を取り除きます



あじを揚げます
中まで火が通っているか確認します



かきたま汁を作ります



横浜市立南吉田小学校の給食



秋味ごはん（はいがごはん） 牛乳 のっぺい汁 かき



給食室の様子

秋味ごはんの具		
材料名	切り方	1人分(g)
さけ(フレーク)		25
ごぼう	ささがき	15
栗(蒸し)		15
にんじん	せん	5
しめじ		5
米油		0.5
しょうゆ		2
砂糖		1.1
みりん		1
酒		1.5
塩		0.4
削り節・水		10



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 栗を開封し、別容器にあける。
- 3 にんじん・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
- 4 しめじをほぐす。
- 5 さけフレークを解凍し、別容器にあける。
- 6 油を熱し、にんじん・ごぼうを炒め、調味料・だし汁・しめじを入れて煮る。
- 7 さけ・栗を入れて煮含める。



横浜市立南吉田小学校の給食

●献立名●

麦ごはん チキンカレー ごま酢あえ 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)
鶏肉		25
じゃがいも	1.5cm角	50
たまねぎ	1.5cm角	60
にんじん	7mmいちよう	15
カットマト(缶)		10
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
ウスターソース		0.5
しょうゆ		2.5
塩		1.1
水		65

チキンカレーの作り方

- 1 カットマト缶を別容器にあける。
- 2 にんじん・たまねぎ・にんにく・しょうが・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・しょうがを炒め、たまねぎを入れてよく炒め、鶏肉と1/3量のカレー粉・少量の塩を加えて炒める。
- 5 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。
- 6 煮えたら、調味料・カットマトを入れる。
- 7 ルーを入れて弱火でよく煮込む。



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

10月14日（金）

横浜市立南吉田小学校の給食 Gブロック



【献立名】

- ・チーズパン
- ・牛乳
- ・ししゃもフライ
- ・じゃがいものソテー
- ・コーンスープ

じゃがいものソテーの作り方

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
じゃがいも	せん	40	1 じゃがいもを切り、水にさらす。
しらたき	3cm	20	2 パセリを切る。
パセリ	みじん	0.2	3 しらたきは切り、下ゆでする。
米油		0.5	4 じゃがいもは固めにゆでる。
しょうゆ		0.5	5 釜に油を入れ、しらたきを炒め、
塩		0.3	じゃがいも・パセリを加え調味する。
こしょう		0.02	