

## 六浦南小学校

7月 July の給食



ゴーヤチャンプルー		
材料	切り方	1人分 g
豚肉		30
鶏卵		20
もやし		30
にがうり	うす	7
にんじん	せん	7
にんにく	みじん	0.2
小町ふ		1.5
削り節 (薄)		0.5
ごま油		0.7
しょうゆ		1
砂糖		0.4
酒		0.5
食塩		0.4



## 作り方

※給食室での作り方を紹介しています。

- にんじん・にんにく・にがうりを切り、にがうりは塩もみしてから、下ゆでする。
- 小町ふをもどし、しづる。
- 削り節をから炒りする。
- 鶏卵を割る。
- 釜にごま油を入れ、弱火でにんにくを炒め、豚肉・もやし・にんじん・にがうりを入れ、炒める。
- 火が通ったら調味する。
- 小町ふを入れる。
- 鶏卵をといて流し入れ、炒め、削り節を入れる。



# 横浜市立六浦南小学校の給食



給食室をのぞいてみよう

**はいがパン ぎゅうにゅう**

**チリコンカーン**

**キャベツサラダ すいか**

●チリコンカーン	ワイン（赤）	0.8
豚肉（ひき）	塩	0.4
だいす（水煮）	こしょう	0.02
たまねぎ	チリパウダー	0.3
トマト（缶）	水	12
にんじん	●キャベツサラダ	
パセリ	キャベツ	45
にんにく	砂糖	0.5
マカロニ（シェル）	酢	1.3
米油	塩	0.35
小麦粉	2 黒こしょう	0.01
トマトケチャップ	●すいか	
中濃ソース	1	
しょうゆ		

1/32個

※給食室での作り方を紹介しています。

**チリコンカーン**

- 1 トマト缶を汁ごと別容器にあける。
- 2 だいすを別容器にあける。
- 3 たまねぎ・にんじん・パセリ・にんにくを切る。
- 4 マカロニをかためにゆでる。
- 5 小麦粉を色づくまでから炒りする。
- 6 釜に油を入れ、弱火でにんにくを炒め、豚肉を炒める。
- 7 たまねぎ・にんじんを入れ、よく炒め、水を加えて煮る。
- 8 煮えたらカットトマトを入れ、調味し、だいすを入れ、煮る。
- 9 小麦粉をふり入れ、弱火で煮込み、マカロニ・ワイン・チリパウダーを入れる。
- 10 パセリを入れる。

**キャベツサラダ**

- 1 甘酢を作る。
- 2 キャベツを切り、加熱処理する。
- 3 配食直前にキャベツの水をきり、甘酢・黒こしょうである。

トマト缶を開けます

機械や包丁を使い、野菜を切ります

チリコンカーンを作ります

キャベツを加熱処理します

※加熱処理とは… 湯の温度85°C以上で30秒以上ゆでること

マカロニをゆでます

キャベツサラダを作り、クラスごとの食缶に秤で量って配食します



# 横浜市立六浦南小学校の給食



## チリコンカーンの作り方

(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
だいす（水煮）		37
たまねぎ	1cm角	40
カットトマト(缶)		30
にんじん	1cm角	10
にんにく	みじん	0.2
マカロニ(シェル)		6
米油		0.7
小麦粉		2
トマトケチャップ		4
中濃ソース		2
しょうゆ		1
ワイン(赤)		0.8
塩		0.5
こしょう		0.02
チリパウダー		0.3
水		12

- カットトマト缶を汁ごと別容器にあける。
- だいすを別容器にあける。
- たまねぎ・にんじん・ににくを切る。
- マカロニをかためにゆでる。
- 小麦粉を色づくまでから炒りする。
- 釜に油を入れ、弱火でににくを炒め、豚肉を炒める。
- たまねぎ・にんじんを入れ、よく炒め、水を加えて煮る。
- 煮えたらカットトマトを入れ、調味し、だいすを入れ、煮る。
- 小麦粉をふり入れ、弱火で煮込み、マカロニ・ワイン・チリパウダーを入れる。



# 横浜市立六浦南小学校の給食



2021年  
6月



献立名

ごはん 牛乳 かつおのごまみそあえ 即席漬 すまし汁



かつおのごまみそあえ		
材料名	切り方	1人分(g)
かつお(角)		50
凍り豆腐		3
でんぶん		6
揚げ油(米油)		
ごま(白)		3
◆しょうが		0.9
◆しょうゆ		1.7
◆砂糖		1.5
◆甘みそ		5
◆酒		1
◆水		18

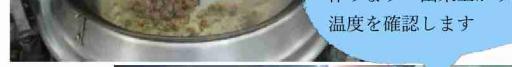
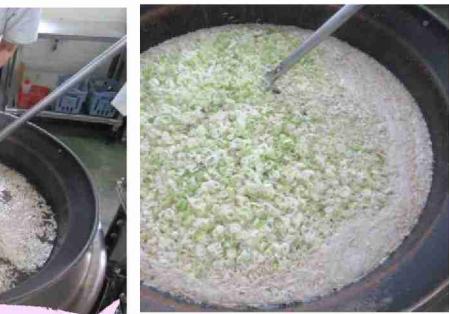
## 作り方

(給食室で実際に行ってている作り方を紹介しています)

- 1 しょうがをすり、汁にする。
- 2 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 3 ごまを炒って切りごまにする。
- 4 凍り豆腐・かつおにでんぶんをまぶし  
油の温度160°C~170°Cで揚げる。
- 5 調味料・水を煮立て、しょうが汁・  
凍り豆腐・かつおを入れる。
- 6 ごまを入れる。



かつおのごまみそあえを作ります  
出来上がりの温度を確認します



すまし汁を作ります

# 横浜市立六浦南小学校の給食

2020年



献立名 ロールパン 牛乳 ソース焼きそば ミックスフルーツ



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
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 cm	5
青のり		0.2
米油		0.7
中濃ソース		4.5
ウスターーソース		8
塩		0.4
こしょう		0.02

給食室の様子



# 横浜市立六浦南小学校の給食



●献立名● はいが食パン 牛乳 チリコンカーン キャベツサラダ あまなつみかん



## チリコンカーン

材料名	切り方	1人分(g)
豚肉（ひき）		20
だいす		17
たまねぎ	1cm角	35
カットトマト（缶）		30
にんじん	1cm角	12
パセリ	みじん	0.8
にんにく	みじん	0.1
マカロニ(シェル)		8
米油		0.7
小麦粉		1.5
トマトケチャップ		5
中濃ソース		2
しょうゆ		1
ワイン(赤)		0.5
塩		0.65
こしょう		0.02
チリパウダー		0.2
水		15

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 だいすをやわらかくゆでる。
- 2 カットトマト缶を汁ごと別容器にあける。
- 3 にんじん・たまねぎ・にんにく・パセリを切る。
- 4 マカロニをかためにゆでる。
- 5 小麦粉を色づくまでから炒りする。
- 6 釜に油を入れ、弱火でにんにくを炒め、豚肉を炒める。
- 7 たまねぎ・にんじんを入れ、よく炒め水を加えて煮る。
- 8 材料が煮えたらカットトマトを入れ調味し、だいすを入れ、煮る。
- 9 小麦粉をふり入れ、弱火で煮込み、マカロニ・ワイン・チリパウダーを入れる。
- 10 パセリを入れる。



# 横浜市立六浦南小学校の給食

5月

●献立名●

ごはん 牛乳 さわらのあんかけ ジャガイモの炒め物 吳汁



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。

材料名	切り方	1人分(g)
じゃがいも	せん	55
しらたき	3cm	20
米油		0.5
しょうゆ		0.4
塩		0.4
こしょう		0.01

## じゃがいもの炒め物の作り方

- 1 しらたきを切り、下ゆでする。
- 2 じゃがいもを切り、下ゆでする。
- 3 油を熱し、しらたきを炒め、じゃがいもを入れて炒め、調味料を入れる。

給食室の様子



11月30日(水)

# 横浜市立六浦南小学校の給食 H ブロック



## 【献立名】

- はいがごはん
- 牛乳
- いわしのかばやき
- はま菜ちゃんの  
こんにゃくだいこん
- みそ汁

はま菜ちゃんのこんにゃくだいこんの  
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	小間	10	1 だしをとる。
だいこん（横浜）	1cm いちょう	30	2 こんにゃくを切り、下ゆでする。
にんじん	7mm いちょう	10	3 だいこん・にんじんを切り、だいこんは下ゆで する。
しょうが	みじん	0.4	4 にんにく・しょうがを切る。
にんにく	みじん	0.1	5 釜にごま油を入れ、弱火でにんにく・しょうが を炒める。
こんにゃく	短冊	25	6 鶏肉・こんにゃく・にんじんを炒め、調味料・ だいこん・だし汁を入れ、煮含める。
ごま油		0.5	
しょうゆ		2.5	
砂糖		0.6	
みりん		0.6	
酒		0.2	
塩		0.05	
削り節		0.1	
水		8	