

横浜市立中和田南小学校の給食



ロールパン あんずジャム			
ぎゅうにゅう かわりごもくまめ			
わかめスープ			
●あんずジャム	15	●わかめスープ	
●変わり五目豆		木綿豆腐	20
だいず	17	たまねぎ	20
豚肉	15	えのきたけ	7
凍り豆腐	5	わかめ（生）	3
じゃがいも	50	しょうゆ	0.5
揚げ油（米油）		塩	0.7
にんじん	15	こしょう	0.02
ピーマン	8	ごま油	0.2
こんにやく	10	チキンブイヨン	20
米油	0.5	水	95
しょうゆ	5.5		
砂糖	2		
みりん	1.2		
水	25		

※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

変わり五目豆

- 1 だいずをやわらかくゆでる。
- 2 こんにやくを切り、下ゆでする。
- 3 ピーマンを切り、ゆでる。
- 4 にんじんを切る。
- 5 じゃがいもを切り、油の温度160℃で揚げる。
- 6 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 7 油を熱し、豚肉を炒め、にんじん・こんにやくを入れて炒める。
- 8 調味料・水を入れ、にんじんが煮えたら、凍り豆腐・だいずを入れて煮る。
- 9 材料に味がしみたら、じゃがいもを入れる。
- 10 ピーマンを入れる。

わかめスープ

- 1 豆腐を切り、流水に通す。
- 2 チキンブイヨンに別容器にあける。
- 3 たまねぎ・えのきたけを切る。
- 4 わかめを切る。
- 5 水・チキンブイヨンに、たまねぎ・えのきたけを入れ、煮えたら調味する。
- 6 豆腐を入れる。
- 7 わかめを入れる。
- 8 ごま油を入れる。

わかめスープを作り、クラスごとの食缶に秤で量って配食します



じゃがいもを揚げます



だいずをゆでます



変わり五目豆を作ります





横浜市立中和田南小学校の給食



ベイスターズ青星寮カレーの作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
豚肉(厚)		40
たまねぎ	うす	70
にんじん	乱	25
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		1.1
トマトケチャップ		1.5
中濃ソース		2
ウスターソース		2
しょうゆ		0.5
砂糖		0.1
ワイン(赤)		2
塩		0.9
クミン(パウダー)		0.2
チキンブイヨン		10
水		80

- 1 チキンブイオンを別容器にあける。
- 2 にんじん・たまねぎ・にんにく・しょうがを切る。
- 3 カレールーを作る。
- 4 釜に油を入れ、たまねぎをあめ色になるまで炒める。
- 5 釜に油を入れ、弱火でしょうが・にんにくを炒め、豚肉と1/3量のカレー粉・少量の塩を加えて炒める。
- 6 にんじんを入れ、さらに炒め、水・チキンブイオン・炒めたたまねぎを入れて煮込む。
- 7 煮えたら調味料を入れる。
- 8 ルーを入れて弱火で煮込む。

給食室をのぞいてみよう

機械や包丁を使い野菜を切ります

たまねぎの皮をむきます

にんじんの一部を星形にしています

きゅうりを加熱処理します

カレールーを作ります

もやしをゆでます

ベイスターズ青星寮カレーを作ります

※加熱処理とは・・・湯の温度85℃以上で30秒以上ゆでること

横浜市立中和田南小学校の給食



献立名

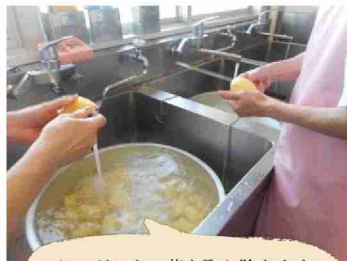
ロールパン 牛乳 変わり五目豆 茎わかめスープ 晩柑



変わり五目豆		
材料名	切り方	1人分(g)
だいず		16
豚肉		10
凍り豆腐		3
じゃがいも	1.5 c m角	45
米油		3
にんじん	1 c m角	10
ピーマン	1 c m角	5
こんにやく	1 c m角	20
米油		0.5
しょうゆ		5
砂糖		2
みりん		1
水		25

給食室をのぞいてみよう

にんじんの皮をむきます



じゃがいもの芽を取り除きます
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



だいずをゆでます



こんにやくを切り、
下ゆでします



じゃがいもを
油で揚げます



変わり五目豆を作ります



茎わかめスープを作ります

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 だいずをやわらかくゆでる。
- 2 こんにやくを切り、下ゆでする。
- 3 ピーマンを切り、ゆでる。
- 4 にんじんを切る。
- 5 じゃがいもを切り、油の温度160°Cで揚げる。
- 6 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 7 油を熱し、豚肉を炒め、にんじん・こんにやくを入れて炒める。
- 8 調味料・水を入れ、にんじんが煮えたら、凍り豆腐・だいずを入れて煮る。
- 9 材料に味がしみたら、じゃがいもを入れる。
- 10 ピーマンを入れる。

横浜市立中和田南小学校の給食

2020年



献立名 ロールパン 牛乳 塩焼きそば いちごゼリー



給食室の様子

塩焼きそば		
材料名	切り方	1人分(g)
むし中華めん		45
揚げ油 (米油)		
豚肉		15
いか (短冊)		20
酒		2
キャベツ	短冊	50
もやし		40
にんじん	せん	15
ねぎ	ななめ	15
にら	2cm	8
セロリ	うす	5
しょうが	みじん	0.5
にんにく	みじん	0.3
ごま油		0.7
しょうゆ		1
塩		0.8
こしょう		0.03



野菜裁断機や包丁を使い、野菜を切ります



めんを油で揚げています



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・セロリ・ねぎ・にんじん・にんにく・しょうがを切る。
- 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。
- 4 釜にごま油を入れ、弱火でにんにく・しょうが・ねぎ・セロリを炒め、豚肉・にんじん・いか・もやし・キャベツ・にらをよく炒め、調味する。
- 5 めんを入れる。

肉、野菜を炒めます



最後にめんを入れます
ふたをすると揚げめんがやわらかくなります



横浜市立中和田南小学校の給食

2019年



●献立名●

ごはん 牛乳 さばのたつた揚げ ほうとう みかん

ほうとう

材料名	切り方	1人分(g)
ほうとう (冷凍)		30
豚肉		5
油揚げ	短冊	5
かぼちゃ (冷凍)		20
だいこん	5mmちょう	10
ねぎ	ななめ	10
こまつな	2cm	9
にんじん	5mmちょう	5
ごぼう	ささがき	5
しょうゆ		2
淡色辛みそ		5
赤色辛みそ		1
削り節・水		130



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 だしをとる。
- 2 ほうとう・かぼちゃを別容器に
あける。
- 3 油揚げを油抜きし、切る。
- 4 こまつなを切り、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 だし汁に豚肉を入れ、アクを
とりながら煮る。
- 7 ごぼう・だいこん・にんじんを入れる。
- 8 煮えたら油揚げを入れ調味する。
- 9 ほうとう・かぼちゃ・ねぎを入れる。
- 10 こまつなを入れる。



横浜市立中和田南小学校の給食

11月

2018

●献立名●

ごはん 牛乳 はまなちゃんおかわりすぶた 茎わかめスープ



給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
◆生揚げ	1.5cm角	40
◆しょうゆ		3
◆砂糖		2.5
◆水		8
豚肉		15
だいこん(横浜)	1cmいちょう	40
たまねぎ	1.5cm角	20
にんじん	7mmいちょう	10
こまつな	2cm	10
米油		0.7
トマトケチャップ		3
しょうゆ		3
砂糖		1.2
酢		2
酒		1
塩		0.2
こしょう		0.02
でんぷん		1
水		12

はまなちゃんおかわりすぶたの作り方

- 1 生揚げを油抜きして切り、別煮する。
- 2 こまつなを切り、ゆでる。
- 3 だいこん、にんじん・たまねぎを切り、だいこん・にんじんは下ゆでする。
- 4 油を熱し、豚肉を炒め、塩・こしょうを入れる。たまねぎを入れてよく炒めたら、だいこん・にんじんを入れさらに炒め、水を入れて調味する。
- 5 水溶きでんぷんを入れ、生揚げを入れる。
- 6 こまつなを入れる。



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

5月13日（金）

横浜市立中和田南小学校の給食 F ブロック



【献立名】

- ロールパン
- 牛乳
- 塩焼きそば
- 中華あえ

中華あえの作り方

給食の作り方です。参考にしてみてください

材 料	切り方	一人分 g	作り方
きゅうり	4mm 輪	50	1 甘酢を作る。 2 きゅうりを切り、加熱処理する。 3 きゅうりの水をきり、甘酢・ごま油・ラー油 であえる。
しょうゆ		0.8	
砂糖		0.8	
酢		1.6	
塩		0.3	
ごま油		0.1	
ラー油		0.05	