

横浜市立能見台南小学校の給食



ロールパン ぎゅうにゅう
 かわりごもくまめ くきわかめスープ
 ミックスフルーツ

●変わり五目豆	●茎わかめスープ
だいず 17	木綿豆腐 10
豚肉 10	もやし 25
凍り豆腐 3	ねぎ 12
じゃがいも 40	にんじん 5
揚げ油（米油）	茎わかめ 5
にんじん 15	しょうゆ 0.7
ピーマン 5	塩 0.7
こんにやく 10	こしょう 0.02
米油 0.5	ごま油 0.3
しょうゆ 4.8	チキンブイヨン 20
砂糖 2	水 95
みりん 0.8	●ミックスフルーツ
水 25	パイン（缶） 20
	みかん（缶） 20
	りんご（缶） 20
	砂糖 1
	水 10

ミックスフルーツは
学校独自です

※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

豆腐を別容器に移し替えて、調理室内に運びます

だいずをゆでます



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、だいずを入れて煮る。
- 9 材料に味がしみたら、凍り豆腐・じゃがいもを入れる。
- 10 ピーマンを入れる。

野菜は流水で3回洗います



ピーマンをゆでます



変わり五目豆を作ります



じゃがいもを揚げます



茎わかめスープを作ります





横浜市立能見台南小学校の給食

献立名

ごはん

牛乳

変わりきんぴら

つみれ汁

だいこんの葉とじゃこの
ふりかけ

ふりかけは、学校独自の献立です



の作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
だいこんの葉 (乾)		2.5
ちりめんじゃこ		1.8
炒りごま (白)		0.9
ごま油		0.4
しょうゆ		0.9
酒		0.9
砂糖		0.3

- 1 だいこんの葉をもどし、水気をしぼる。
- 2 ちりめんじゃこを熱湯に通し、弱火で炒りする。
- 3 ごま油を熱し、だいこんの葉を炒める。
- 4 ちりめんじゃこ・ごまを入れ、調味料を入れる。

給食室をのぞいてみよう



さつま揚げを熱湯に通し油抜きします



削り節でだしをとります

今日の給食『だいこんの葉とじゃこのふりかけ』には、だいこんの産地で有名な三浦半島でとれた「乾燥だいこんの葉」を使用しました。この食材は、出荷準備の時に切り落とすだいこんの葉を活用するために考えられたそうです。乾燥させてあるので、一年中食べることができます。だいこんの葉には、病気とたたかう力を強くするビタミンCや、じょうぶな骨をつくるカルシウムがたくさん含まれています。

ばくばくだよりより抜粋



だいこんの葉とじゃこのふりかけを作ります

つみれ汁を作ります



変わりきんぴらを作ります



横浜市立能見台南小学校の給食

2021年
10月



献立名

秋味ごはん（ごはん） 牛乳 さつまいもと栗の甘煮 すまし汁



給食室をのぞいてみよう



野菜を切ります



さつまいもを下ゆでします



昆布・削り節でだしをとります



さつまいもと栗の甘煮をクラスごとの食缶に秤で量って配食します



すまし汁を作ります



秋味ごはんの具を作ります



さつまいもと栗の甘煮		
材料名	切り方	1人分(g)
さつまいも	1cm ちょう	45
栗(蒸し)		15
砂糖		3
みりん		1
塩		0.1
水		15

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 栗を開封し、別容器にあける。
- 2 さつまいもを切り、水につける。
- 3 さつまいもを固めに下ゆでする。
- 4 調味料・水を煮立て、さつまいもを入れて煮る。
- 5 栗を入れて煮含める。

横浜市立能見台南小学校の給食

2020年



献立名 ロールパン 牛乳 変わり五目豆 茎わかめスープ



給食室の様子

変わり五目豆		
材料名	切り方	1人分(g)
だいず(水煮)		34
豚肉		15
凍り豆腐		2
じゃがいも	1.5cm角	45
揚げ油(米油)		
にんじん	1cm角	10
ピーマン	1cm角	5
こんにやく	1cm角	20
米油		0.5
しょうゆ		5
砂糖		2
みりん		1
水		25

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 だいずを別容器にあける。
- 2 こんにやくを切り、下ゆでする。
- 3 ピーマンを切り、ゆでする。
- 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。

※この日は乾燥だいずをゆでて使いました。



こんにやくを切ります



じゃがいもの芽を取り除きます



だいずがやわらかくなるまでゆでます



じゃがいもを油で揚げます



回転釜で変わり五目豆を作ります



横浜市立能見台南小学校の給食

2019年



●献立名●

豚角煮丼（麦ごはん） 牛乳 ぶどう豆 みそ汁



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 うずら卵缶をザルにあげる。
- 2 しめじをほぐし、ねぎ・にんにくを切る。
- 3 こまつなを切り、ゆでる。
- 4 釜に油を入れ、弱火でにんにく・ねぎを炒め、豚肉を炒める。
- 5 調味料・水を入れて煮る。
- 6 しめじを入れる。
- 7 うずら卵を入れ、煮含める。
- 8 水溶きでんぷん・こまつなを入れる。



豚角煮丼の具		
材料名	切り方	1人分(g)
豚肉(角)		35
うずら卵(缶)		18
ねぎ	ななめ	10
こまつな	2cm	10
しめじ		8
にんにく	みじん	0.1
米油		0.7
しょうゆ		5.3
砂糖		2
みりん		1
酒		2
黒こしょう		0.02
でんぷん		0.2
水		3

●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 りんご



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)
キャベツ	せん	45
◆砂糖		1
◆酢		1.5
◆塩		0.35
黒こしょう		0.01

キャベツサラダの作り方

- 1 甘酢を作る。(◆の材料)
- 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・黒こしょうであえる。

※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



12月14日(水)

横浜市立能見台南小学校の給食

Hブロック



【献立名】

- はいがごはん
- 牛乳
- 豚肉とだいこん
の煮物
- みそ汁
- だいずとじゃこ
の炒り煮

豚肉とだいこんの煮物の作り方

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
豚肉	厚切	25	1 だしをとる。
じゃがいも	2cm角	30	2 こんにやくを切り、下ゆでする。
だいこん	2cmいちよう	70	3 にんじん・だいこん・じゃがいも・しょうがを切り、だいこんは下ゆでする。
にんじん	7mmいちよう	10	
しょうが	みじん	0.7	4 釜に油を入れ、弱火でしょうがを炒め、豚肉を炒める。
こんにやく	1.5cm角	25	
米油		0.7	5 こんにやく・にんじん・じゃがいもの順に炒め、調味する。
しょうゆ		7	
砂糖		1.3	6 だし汁を入れ、だいこんを入れて煮含める。
みりん		1.1	
塩		0.1	
削り節		0.3	
水		15	