

ごはん 牛乳 さばのみそ煮 磯香あえ すまし汁

11月



さばのみそ煮

材料名	切り方	1人分 g
さば		60
しょうが	せん	1.2
しょうゆ		1
砂糖		3.5
淡色辛みそ		3
赤色辛みそ		2
みりん		1.8
酒		1
水		10

（給食室での作り方を紹介します）

- 1 しょうがを切る。
- 2 調味料・水を煮立たせ、しょうが・さばを入れる。表面を平らにし、沸騰するまで強火で煮る。
- 3 煮汁が上がったら、落としぶたをし、釜を回転させながら中火から弱火で煮る。
- 4 煮えたら火を止め、冷ます。



さばを段ボールから別容器に移し替えて給食室内に運びます



昆布・削り節でだしをとります



キャベツを下ゆでします



磯香あえを作ります



すまし汁を作ります



別鍋でアレルギー除去食を作ります

荏田南小学校

11月

の給食

ロールパン 牛乳
変わり五目豆
わかめスープ



変わり五目豆		
材料	切り方	1人分 g
豚肉		20
だいず		17
凍り豆腐		3
じゃがいも	1. 5 c m 角	45
揚げ油（米油）		3
にんじん	1 c m 角	15
ピーマン	1 c m 角	8
こんにゃく	1 c m 角	10
米油		0.5
しょうゆ		5.5
砂糖		2
みりん		1
水		25

作り方	※給食室での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	こんにゃくを切り、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・こんにゃくを入れて炒める。
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。



たまねぎ、
にんじんの皮を



野菜は流水で3回洗います



だいずをゆでます



変わり五目豆を
作ります



わかめスープ
を作ります



ピーマンをゆでます



じゃがいもを
揚げます



横浜市立荏田南小学校の給食

12月



はいがごはん りゅうにゅう

ツナそぼろ ごもくめ

みそしる

●ツナそぼろ	ごぼう	8
まぐろ油漬(フレーク)	こんにゃく	8
まぐろ水煮(フレーク)	切り昆布	0.2
凍り豆腐(細)	しょうゆ	2
にんじん	砂糖	0.5
しょうが	みりん	0.5
しょうゆ	削り節・水	15
砂糖		1.4
酒	●みそ汁	
水	じゃがいも	20
	たまねぎ	20
●五目豆	こまつな	6
だいず	淡色辛みそ	6
鶏肉	赤色辛みそ	1.5
にんじん	削り節・水	110

※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

じゃがいもの芽を取り除きます

ごぼうの皮をむきます



削り節でだしをとります



ツナそぼろを作ります



五目豆を作ります



みそをだしで溶いておきます



みそ汁を作ります



ツナそぼろ

- 1 まぐろ油漬をザルにあける。
- 2 まぐろ水煮を別容器にあける。
(汁も使用する)
- 3 にんじん・しょうがを切る。
- 4 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 5 水・調味料・しょうが・にんじんを入れ火にかける。煮立ったら、まぐろ油漬・水煮・凍り豆腐を入れ、汁がなくなるまで炒りつける。

五目豆

- 1 だいずをやわらかくゆでる。
- 2 切り昆布をもどす。
- 3 だしをとる。
- 4 こんにゃくを切り、下ゆでする。
- 5 にんじん・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
- 6 だし汁に切り昆布を入れ、やわらかくなったら、鶏肉・ごぼう・にんじん・こんにゃく・調味料を入れる。
- 7 煮えたら、だいずを入れ煮含める。

みそ汁

- 1 だしをとる。
- 2 こまつなを切り、下ゆでする。
- 3 たまねぎ・じゃがいもを切る。
- 4 だし汁にたまねぎ・じゃがいもを入れて煮る。
- 5 煮えたら、みそを入れる。
- 6 こまつなを入れる。



横浜市立荏田南小学校の給食

献立名

ごはん
牛乳
ひじきごはんの具
はたはたのから揚げ
けんちん汁

けんちん汁の作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
木綿豆腐	1 c m角	20
油揚げ	短冊	5
だいこん	5 mmいちよう	15
にんじん	5 mmいちよう	8
ごぼう	ささがき	8
こまつな	2 c m	8
ねぎ	小口	5
こんにゃく	短冊	8
ごま油		0.5
しょうゆ		4
塩		0.35
削り節・だし昆布・水		110

- 1 削り節・昆布でだしをとる。
- 2 豆腐を切り、流水に通す。
- 3 油揚げを油抜きし、切る。
- 4 こんにゃくを切り、下ゆでする。
- 5 こまつなを切り、下ゆでする。
- 6 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。
- 7 ごま油を熱し、ごぼう・こんにゃく・にんじん・だいこんを炒める。
- 8 だし汁を入れ、煮えたら調味し、豆腐・油揚げ・ねぎを入れる。
- 9 こまつなを入れる。

給食室をのぞいてみよう



にんじんの皮を
むきます



野菜は流水で3回洗います



はたはたを
揚げます



ひじきごはんの具
を作ります



フードカッターで
ごまを切ります



けんちん汁を作ります



横浜市立荏田南小学校の給食



2021年



献立名

黒パン 牛乳 マカロニのクリーム煮 ごぼうソテー りんご



ごぼうソテー		
材料名	切り方	1人分(g)
ごぼう	さがき	25
にんじん	せん	10
スイートコーン(ホール)		10
にんにく	みじん	0.1
米油		0.5
塩		0.23
こしょう		0.02

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 スイートコーン(ホール)をザルにあげる。
- 2 にんじん・にんにく・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
- 3 釜に油を入れ、弱火でにんにくを炒め、ごぼう・にんじんを炒める。
- 4 火が通ったら、コーンを入れ、調味する。

給食室をのぞいてみよう



専用の器具で
りんごの皮をむき、
1/6に切ります



ホワイトルーを
作ります



ごぼうの皮をむきます



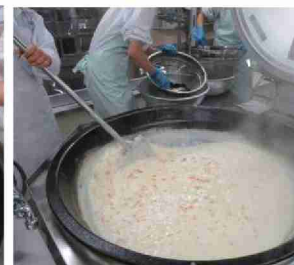
ごぼうソテーを作ります



マカロニのクリーム煮
を作ります



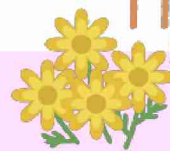
マカロニをゆでます



横浜市立荏田南小学校の給食

2020年

11月



献立名

黒パン 牛乳 マカロニのクリーム煮 ごぼうソテー りんご



マカロニのクリーム煮		
材料名	切り方	1人分(g)
マカロニ		20
鶏肉		20
たまねぎ	うす	50
にんじん	4mm ちょう	15
ほうれんそう	2cm	9
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		0.8
こしょう		0.02
水		25

給食室の様子



りんごの皮をむき、
1/8に切ります



にんじんの皮
をむきます



ごぼうソテー
を作ります



野菜を切ります



マカロニのクリーム煮
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 ほうれんそうを切り、ゆでる。
- 2 にんじん・たまねぎを切る。
- 3 マカロニをかためにゆでる。
- 4 ホワイトルーを作る。
- 5 油を熱し、鶏肉・たまねぎ・にんじんを炒め、水を入れて煮る。
- 6 煮えたら調味する。
- 7 ルーを入れ、牛乳と溶いた脱脂粉乳・豆乳を入れる。
- 8 マカロニ・粉チーズを入れる。
- 9 ほうれんそうを入れる。

横浜市立荏田南小学校の給食

2019年



ごはん 牛乳 白身魚の野菜あんかけ スーラータン



スーラータン

材料名	切り方	1人分(g)
鶏卵		20
豚肉		5
もやし		30
たまねぎ	うす	20
にんじん	せん	10
はるさめ	3cm	1
しょうゆ		3
酢		2
塩		0.6
こしょう		0.02
ラー油		0.05
でんぷん		0.8
チキンブイヨン		20
水		90

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 チキンブイヨンを別容器にあける。
- 2 にんじん・たまねぎを切る。
- 3 はるさめをもどし、切る。
- 4 鶏卵を割る。
- 5 水・チキンブイヨン・豚肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- 6 にんじん・たまねぎ・もやしを入れる。
- 7 野菜が煮えたら調味し、水溶きでんぷんを入れる。
- 8 鶏卵をといて流し入れる。
- 9 はるさめを入れ、酢・ラー油を入れる。



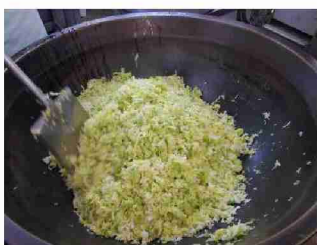
横浜市立荏田南小学校の給食



●献立名●

ココアブレッド 牛乳 マカロニのクリーム煮 キャベツサラダ メロン

給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
キャベツ	せん	45
◆砂糖		0.5
◆酢		1.3
◆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。
- 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。

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。



4月13日（水）

横浜市立荏田南小学校の給食

Cブロック



【献立名】

- ・ソフトフランス
- ・牛乳
- ・ハンバーグ
トマトソース
- ・野菜のスープ煮

野菜のスープ煮の作り方

給食の作り方です。参考してみてください

材 料	切り方	一人分 g	作り方
豚肉（厚）		15	1 チキンブイオンを別容器にあける。
じゃがいも	2cm角	50	2 豚肉を水煮する。
たまねぎ	2cm角	40	3 パセリ・キャベツ・にんじん・たまねぎ じゃがいもを切る。
キャベツ	短冊	30	4 水煮した豚肉にチキンブイオンを入れ、 にんじん・たまねぎ・じゃがいもを入れる。
にんじん	乱	15	5 材料が煮えたら、調味し、キャベツを 加え、さらに煮る。
パセリ	みじん	0.5	6 パセリを入れる。
しょうゆ		0.5	
食塩		0.9	
黒こしょう		0.02	
チキンブイオン		15	
水		55	