

麦ごはん 牛乳 親子丼の具 みそ汁 かき

11月



### みそ汁

| 材料名   | 切り方     | 1人分 g |
|-------|---------|-------|
| じゃがいも | 7mm ちょう | 20    |
| キャベツ  | 短冊      | 20    |
| こまつな  | 2cm     | 9     |
| 淡色辛みそ |         | 5.5   |
| 赤色辛みそ |         | 1.5   |
| 削り節・水 |         | 110   |

（給食室での作り方を紹介します）

- 1 だしをとる。
- 2 こまつなを切り、下ゆでする。
- 3 じゃがいも・キャベツを切る。
- 4 だし汁にじゃがいも・キャベツを入れる。
- 5 煮えたら、みそを入れる。
- 6 こまつなを入れる。



果物、野菜は流水で  
3回洗います

たまねぎの  
皮をむきます



かきの皮を  
むきます

クラスごとに  
牛乳を詰め  
替えます



削り節でだし  
をとります



機械や包丁を使い  
野菜を切ります



卵を1個ずつ確認  
しながら割ります

みそ汁を作ります



親子丼の具を作ります



日野南小学校

11月Novemberの給食

麦ごはん 牛乳  
親子丼の具  
みそ汁  
かき



| 親子丼の具   |         |      |
|---------|---------|------|
| 材料      | 切り方     | 1人分g |
| 鶏卵      |         | 45   |
| 鶏肉      |         | 20   |
| 凍り豆腐（細） |         | 3    |
| たまねぎ    | うす      | 45   |
| にんじん    | 3mmいちよう | 8    |
| しょうゆ    |         | 3.3  |
| 砂糖      |         | 1.4  |
| みりん     |         | 1    |
| 酒       |         | 1    |
| 食塩      |         | 0.25 |
| 削り節・水   |         | 7    |

作り方 ※給食室での作り方を紹介しています。

1 だしをとる。  
2 にんじん・たまねぎを切る。  
3 凍り豆腐をもどし、しぼる。  
4 鶏卵を割る。  
5 だし汁と調味料を煮立て、鶏肉・にんじんを入れて煮る。  
6 にんじんが煮えたら、たまねぎ・凍り豆腐を入れる。  
7 鶏卵をといて流し入れ、静かにへらをいれる。

鶏肉が届き重量と温度を確認します

たまねぎの皮をむきます

柿の皮をむき1/6に切ります

野菜は流水で3回洗います

親子丼の具を作ります

じゃがいもの芽を取り除きます

削り節でだしをとります

みそ汁を作ります

卵を1個ずつ確認しながら割ります

## 横浜市立日野南小学校の給食

6月



## はいがごはん

## ベ이스ターズせいせいりょうカレー

## ごま酢あえ プルーンはっこうにゅう

|          |     |            |       |
|----------|-----|------------|-------|
| ●ベ이스ターズ  |     | 塩          | 0.8   |
| 青星寮カレー   |     | クミン        | 0.2   |
| 豚肉（厚）    | 40  | チキンブイヨン    | 10    |
| たまねぎ     | 70  | 水          | 80    |
| にんじん     | 25  | ●ごま酢あえ     |       |
| しょうが     | 0.2 | キャベツ       | 40    |
| にんにく     | 0.1 | きゅうり       | 10    |
| 米油       | 0.7 | ごま（白）      | 3     |
| 小麦粉      | 8   | しょうゆ       | 2.3   |
| マーガリン    | 7   | 砂糖         | 1.3   |
| カレー粉     | 1.1 | 酢          | 2.3   |
| トマトケチャップ | 1.5 | 塩          | 0.1   |
| 中濃ソース    | 2   | ●プルーンはっこう乳 |       |
| ウスターソース  | 2   |            | 200ml |
| しょうゆ     | 0.5 |            |       |
| 砂糖       | 0.1 |            |       |
| ワイン（赤）   | 2   |            |       |

※給食室での作り方を紹介しています。

## ベ이스ターズ青星寮カレー

- 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・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・チキンブイヨン・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。

## ごま酢あえ

- 1 甘酢を作る。
- 2 きゅうり・キャベツを切り、加熱処理する。
- 3 ごまを炒って、切りごまにする。
- 4 配食直前に野菜の水をきり、甘酢・ごまを入れあえる。



給食室をのぞいてみよう

にんじん、たまねぎの皮をむきます



野菜は流水で3回洗います



カレールーを作ります

にんじんの星形に抜きます



キャベツを加熱処理します

ごま酢あえを作ります



※加熱処理とは・・・湯の温度85℃以上で30秒以上ゆでること

たまねぎをよく炒めます



ベ이스ターズ青星寮カレーを作ります



# 横浜市立日野南小学校の給食

献立名

ごはん  
牛乳  
さばのみそ煮  
磯香あえ  
すまし汁

## さばのみそ煮の作り方

(給食室での作り方です)

| 材料名   | 切り方 | 1人分(g) |
|-------|-----|--------|
| 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     |

- 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。

給食室をのぞいてみよう

しょうがの皮をむきます



野菜は流水で3回洗います

昆布・削り節でだしをとります



磯香あえを作ります



キャベツを下ゆでします



すまし汁を作ります



さばのみそ煮を作ります



# 横浜市立日野南小学校の給食

2021年  
10月



献立名

ぶどうパン 牛乳 米粉トマトシチュー 野菜ソテー



| 米粉トマトシチュー |           |        |
|-----------|-----------|--------|
| 材料名       | 切り方       | 1人分(g) |
| 鶏肉        |           | 20     |
| ワイン(白)    |           | 1      |
| じゃがいも     | 1.5 c m角  | 40     |
| たまねぎ      | 2 c m角    | 60     |
| カットトマト(缶) |           | 30     |
| にんじん      | 8 mm いちょう | 20     |
| にんにく      | みじん       | 0.3    |
| 米油        |           | 0.7    |
| トマトケチャップ  |           | 8      |
| 中濃ソース     |           | 2.5    |
| 塩         |           | 0.6    |
| こしょう      |           | 0.03   |
| 米粉        |           | 2      |
| バター       |           | 0.5    |
| 水         |           | 30     |

きょうしつ  
給食室をのぞいてみよう

にんじんの皮をむきます



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 カットトマト缶を別容器にあける。
- 2 にんじん・たまねぎ・じゃがいも・にんにくを切る。
- 3 釜に油を入れ、弱火でにんにくを炒め、たまねぎを入れ、よく炒める。
- 4 鶏肉を入れ、ワインをふり入れながら炒め、にんじん・じゃがいもを入れてさらに炒め、水を加えて煮込む。
- 5 煮えたら、カットトマトと残りの調味料を入れて、弱火で煮込む。
- 6 水で溶いた米粉を入れる。
- 7 溶かしバターを入れる。

野菜ソテー  
を作ります



ケチャップと  
カットトマトの  
缶を開けます



米粉トマトシチュー  
を作ります



溶いた米粉を入れます



溶かしバターを入れます



# 横浜市立日野南小学校の給食

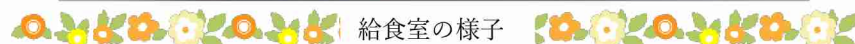
2021年



献立名 はいがごはん ポークカレー ごま酢あえ プルーンはっこう乳



| ポークカレー    |           |        |
|-----------|-----------|--------|
| 材料名       | 切り方       | 1人分(g) |
| 豚肉        |           | 25     |
| じゃがいも     | 1. 5 c m角 | 50     |
| たまねぎ      | 2 c m角    | 60     |
| にんじん      | 7 mmちょう   | 20     |
| しょうが      | みじん       | 0.3    |
| にんにく      | みじん       | 0.1    |
| 米白絞油      |           | 0.7    |
| ◆小麦粉      |           | 8      |
| ◆調理用マーガリン |           | 7      |
| ◆カレー粉     |           | 1      |
| トマトケチャップ  |           | 2      |
| 中濃ソース     |           | 3      |
| しょうゆ1.8L  |           | 2      |
| 食塩        |           | 0.8    |
| 水         |           | 80     |



給食室の様子



にんじん・たまねぎ・  
にんにくの皮をむきます



調味料を  
量っておきます



カレールーを  
作ります



ポークカレーを  
作ります



ごま酢あえを  
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 にんじん・たまねぎ・じゃがいも・  
にんにく・しょうがを切る。
- 2 カレールーを作る。
- 3 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、豚肉と1/3量のカレー粉・  
少量の塩を加えて炒める。
- 4 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。
- 5 煮えたら調味料を入れる。
- 6 カレールーを入れて弱火でよく煮込む。

# 横浜市立日野南小学校の給食

2019年



ごはん 牛乳 白身魚の野菜あんかけ スーラータン



給食室の様子



| 白身魚の野菜あんかけ |      |        |
|------------|------|--------|
| 材料名        | 切り方  | 1人分(g) |
| たら(角)      |      | 65     |
| でんぷん       |      | 4      |
| 揚げ油(米油)    |      |        |
| たまねぎ       | 8mm角 | 15     |
| にんじん       | 8mm角 | 5      |
| ピーマン       | 8mm角 | 3      |
| 赤ピーマン      | 8mm角 | 3      |
| しょうが       | みじん  | 0.2    |
| にんにく       | みじん  | 0.1    |
| 米油         |      | 0.5    |
| 砂糖         |      | 1      |
| しょうゆ       |      | 0.5    |
| 塩          |      | 0.5    |
| でんぷん       |      | 0.5    |
| 水          |      | 20     |

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 ピーマンを切り、ゆでる。
- 2 たまねぎ・にんじん・赤ピーマン・しょうが・にんにくを切る。
- 3 たらにでんぷんをまぶし、油の温度160～170℃で揚げる。
- 4 釜に油を入れ、弱火でにんにく・しょうがを炒め、にんじん・たまねぎ・赤ピーマンを入れてよく炒める。
- 5 水・調味料を入れ、水溶きでんぷんでとろみをつけ、たら・ピーマンを入れる。



# 横浜市立日野南小学校の給食



## ●献立名●

麦ごはん 牛乳 あじのあんかけ ごま酢あえ かきたま汁



給食室の様子



| 材料名   | 切り方  | 1人分(g) |
|-------|------|--------|
| 鶏卵    |      | 25     |
| 絹ごし豆腐 | 1cm角 | 10     |
| こまつな  | 2cm  | 9      |
| ねぎ    | 小口   | 5      |
| かんぴょう | 1cm  | 1      |
| しょうゆ  |      | 1      |
| 酒     |      | 1      |
| 塩     |      | 0.9    |
| でんぷん  |      | 1      |
| 削り節・水 |      | 120    |

## かきたま汁の作り方

- 1 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 ねぎを切る。
- 5 かんぴょうをもどし、切る。
- 6 鶏卵を割る。
- 7 だし汁にかんぴょうを入れ煮る。
- 8 煮えたら調味し、豆腐・水溶きでんぷんを入れる。
- 9 鶏卵をといて流し入れ、ねぎを入れる。
- 10 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23日（月）

## 横浜市立日野南小学校の給食 Hブロック



## 【献立名】

- ・はいがごはん
- ・牛乳
- ・麻婆豆腐
- ・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ね。

| 材 料     | 切り方  | 一人分 g | 作り方                    |
|---------|------|-------|------------------------|
| もやし     |      | 45    | 1 甘酢を作り、さます。           |
| きゅうり    | 2mm輪 | 10    | 2 ごまを切る。               |
| にんじん    | せん   | 5     | 3 きゅうり・にんじんを切り、加熱処理する。 |
| 炒りごま（白） |      | 2     | 4 もやしをゆでる。             |
| しょうゆ    |      | 1.6   | 5 配食直前に野菜の水をきり、甘酢・ごま・  |
| 砂糖      |      | 0.8   | ごま油を入れてあえる。            |
| 酢       |      | 2     |                        |
| 塩       |      | 0.2   |                        |
| ごま油     |      | 0.2   |                        |
| ラー油     |      | 0.05  |                        |