

ごはん 牛乳 はくさいの中華炒め 中華スープ オレンジゼリー

11月



はくさいの中華炒め

材料名	切り方	1人分 g
牛肉		40
酒		0.5
はくさい	短冊	45
にんじん	短冊	10
ねぎ	ななめ	10
はるさめ	3 c m	4
ごま油		0.5
しょうゆ		2
食塩		0.4
黒こしょう		0.01
でんぷん		0.4
水		1

（給食室での作り方を紹介します）

- 1 はくさいを葉とともに分けて切る。
- 2 ねぎ・にんじんを切る。
- 3 はるさめをもどし、切る。
- 4 ごま油を熱し、牛肉を炒め、酒をふり入れる。にんじん・ねぎ・はくさいのものと順に炒める。
- 5 はくさいの葉を入れ、調味し、はるさめを入れる。
- 6 水溶きでんぷんでとろみをつける。



肉に骨などが入っていないか、検品しています



豆腐が届いたら、品温を確認します



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



クラスごとに牛乳を詰め替えます



別鍋でアレルギー除去食を作ります



はくさいの中華炒めを作ります



卵を1個ずつ確認しながら割ります



中華スープを作ります



日吉南小学校

October
10月

の給食

ごはん 牛乳
サンマー井の具
にらたまスープ
りんご



サンマー井の具		
材料	切り方	1人分 g
豚肉（細）		20
なると（スライス）		5
もやし		35
たまねぎ	うす	20
にんじん	せん	10
こまつな	2 c m	6
米油		0.7
しょうゆ		3
砂糖		0.2
食塩		0.2
こしょう		0.02
ごま油		0.3
でんぷん		2
豚ガラスープ		3
水		5

作り方

※給食室での作り方を紹介しています。

- 1 豚ガラスープを別容器にあける。
- 2 こまつなを切り、ゆでる。
- 3 たまねぎ・にんじんを切る。
- 4 油を熱し、豚肉を炒め、にんじん・たまねぎ・もやしの順に炒める。
- 5 水・豚ガラスープ・調味料を入れる。
- 6 なるとを入れる。
- 7 水溶きでんぷんを入れる。
- 8 ごま油・こまつなを入れる。



野菜は流水で
3回洗います

りんごの皮をむき
1/6に切ります



サンマー井の具を作ります



こまつなをゆでます



卵を1個ずつ確認
しながら割ります



にらたまスープを作ります



横浜市立日吉南小学校の給食



ごはん ぎゅうにゅう

すきやきふうに

みそしる

●すき焼き風煮		●みそ汁	
牛肉	40	じゃがいも	20
焼き豆腐	30	たまねぎ	15
ねぎ	25	えのきたけ	5
はくさい	20	淡色辛みそ	5
しゅんぎく	3	赤色辛みそ	2
しらたき	20	削り節・水	110
米油	0.7		
しょうゆ	5.8		
砂糖	1.8		
みりん	1.2		
酒	1.5		

※給食室での作り方を紹介しています。

すき焼き風煮

- 1 焼き豆腐を切り、流水に通す。
- 2 しらたきを切り、下ゆでする。
- 3 しゅんぎく・ねぎを切る。
- 4 はくさいを葉とともに分けて切る。
- 5 油を熱し、牛肉を炒め、調味料・しらたき・焼き豆腐・はくさいのもと・ねぎを入れ、煮含める。
- 6 はくさいの葉を入れ煮含めしゅんぎくを入れる。

みそ汁

- 1 だしをとる。
- 2 じゃがいも・たまねぎ・えのきたけを切る。
- 3 だし汁にじゃがいも・たまねぎを入れて煮る。
- 4 煮えたらえのきたけを入れ、みそを入れる。

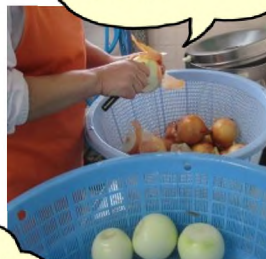


給食室をのぞいてみよう

たまねぎの皮をむきます



野菜は流水で3回洗います



焼き豆腐を別容器に移し替えて、調理室内に運びます

みそ汁を作ります



削り節でだしをとります



すき焼き風煮を作ります





横浜市立日吉南小学校の給食

献立名

麦ごはん
牛乳
ひじきごはんの具
魚のカレー揚げ
呉汁

呉汁の作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
だいず(水煮)		22
油揚げ	短冊	5
だいこん	5mmいちょう	20
ねぎ	小口	10
にんじん	3mmいちょう	5
ごぼう	さがぎ	8
淡色辛みそ		6
赤色辛みそ		2
削り節・水		110

- 1 だいずを別容器に開ける。
- 2 だしをとる。
- 3 油揚げを油抜きし、切る。
- 4 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。
- 5 だいずをミキサーですりつぶす。
- 6 だし汁にごぼう・にんじん・だいこんを入れ煮る。
- 7 煮えたら油揚げを入れ、だいず・みそ・ねぎを入れる。

給食室をのぞいてみよう



削り節でだしをとります



フードカッターで
ごまを切ります



スマルト(小魚)を
揚げます



カレー塩を作ります



ひじきごはんの具
を作ります



呉汁を作ります



横浜市立日吉南小学校の給食

2021年
10月



献立名

麦ごはん 牛乳 豚肉とだいこんの煮物 ごまじょうゆあえ 納豆



豚肉とだいこんの煮物		
材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		20
じゃがいも	2 c m角	40
だいこん	2 c mちょう	70
にんじん	1 c mちょう	20
しょうが	みじん	0.7
こんにゃく	1.5 c m角	20
米油		0.7
しょうゆ		6
砂糖		1.5
みりん		1
塩		0.1
削り節・水		15

給食室をのぞいてみよう



こんにゃくを切り下ゆでします



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 だしをとる。
- 2 こんにゃくを切り、下ゆでする。
- 3 にんじん・だいこん・しょうが・じゃがいもを切り、だいこんは下ゆでする。
- 4 釜に油を入れ、弱火でしょうがを炒め、豚肉を入れ炒める。
- 5 こんにゃく・にんじん・じゃがいもの順に炒め、調味する。
- 6 だし汁を入れ、だいこんを入れて煮含める。

野菜は流水で3回洗います



だいこんを下ゆでします



だし汁・しょうゆ・みりんを煮立たせ、納豆のたれを作ります



ごまじょうゆあえを作ります



豚肉とだいこんの煮物を作ります



横浜市立日吉南小学校の給食

2020年

11月



献立名 はいがごはん 牛乳 ビビンバ（肉・野菜） AZUMA風だいこんスープ



AZUMA風だいこんスープは、平成30年度はま菜ちゃん料理コンクール入賞作品です



AZUMA風だいこんスープ

材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		15
しょうゆ		0.5
じゃがいも	7mmいちょう	20
だいこん	7mmいちょう	20
キャベツ	短冊	10
ねぎ	小口	7
にんにく	みじん	0.2
ごま（白）		1
ごま油		0.3
しょうゆ		1
酒		1
塩		0.8
こしょう		0.02
チキンブイヨン		10
水		110

給食室の様子



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



にんじんを
下ゆでします

ビビンバの
牛肉を炒めます



AZUMA風だいこんスープ
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 チキンブイオンを別容器にあける。
- 2 キャベツ・ねぎ・だいこん・にんにく・じゃがいもを切る。
- 3 釜にごま油を熱し、にんにくを弱火で炒める。
- 4 豚肉を炒め、しょうゆをふり入れる。
- 5 水・チキンブイオンを入れ、だいこんを入れて煮る。
- 6 じゃがいも・キャベツを入れて煮る。
- 7 材料が煮えたら調味し、ねぎ・ごまを入れる。

横浜市立日吉南小学校の給食



親子丼（はいがごはん） 牛乳 みそ汁 黒みつかん



親子丼の具

材料名	切り方	1人分(g)
鶏卵		40
鶏肉		15
凍り豆腐(細)		3
たまねぎ	うす	35
にんじん	3mmちょう	10
しょうゆ		4
砂糖		1.5
みりん		0.8
塩		0.3
削り節・水		5

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 にんじん・たまねぎを切る。
- 3 凍り豆腐をもどす。
- 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。



横浜市立日吉南小学校の給食

12月 2018

●献立名●

はいがごはん 和風カレー ごま酢あえ プルーンはっこう乳



給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		20
じゃがいも	1.5cm角	40
たまねぎ	2cm角	40
だいこん	8mmいちよう	30
にんじん	5mmいちよう	15
ごぼう	ささがき	8
しょうが	みじん	0.3
米油		0.7
◆小麦粉		7
◆マーガリン		6
◆カレー粉		1
しょうゆ		2.5
塩		0.9
削り節・水		70

和風カレーの作り方

- 1 だしをとる。
- 2 じゃがいも・たまねぎ・だいこん・にんじん・しょうが・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
- 3 カレールーを作る。
- 4 釜に油を入れ、弱火でしょうがを炒め、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。
- 5 にんじん・ごぼう・だいこん・じゃがいもを入れさらに炒め、だしを加えて煮込む。
- 6 煮えたら調味料を入れる。
- 7 ルーを入れて弱火でよく煮込む。



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

7月 3日 (木)

横浜市立日吉南小学校の給食

B ブロック



【献立名】

- ・黒パン
- ・牛乳
- ・あじフィレフライ
- ・卵とトマトのスープ
- ・ボイルドキャベツ



卵とトマトのスープの作り方

給食の作り方です。参考に見てくださーいね。

材料	切り方	一人分 g	作り方
鶏卵		20	【卵とトマトのスープ】 1 豚骨でスープをとる。 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 トマト・たまねぎ・えのきたけを切る。 5 しょうがをすり、汁にする。 6 鶏卵を割る。 7 スープに豚肉を入れ、アクをとりながら煮る。 8 たまねぎを入れ、煮えたらトマト・えのきたけを入れ調味し、豆腐を入れる。 9 水溶きでんぷんを入れ、鶏卵をいいて流し入れる。 10 糸寒天を洗い、しぼる。 11 しょうが汁・糸寒天を入れる。 12 こまつなを入れ火を止める。
木綿豆腐	1cm角	15	
豚肉(細)		10	
トマト	1.5cm角	20	
たまねぎ	うす	15	
えのきたけ	2cm	5	
こまつな	2cm	5	
しょうが	汁	0.3	
糸寒天		0.5	
しょうゆ		1	
塩		1	
こしょう		0.02	
でんぷん		1	
豚骨・水		120	