

横浜市立本牧南小学校の給食

2026年度（令和8年度）

SDG's 梅ふりかけは
学校独自の献立です



ごはん 牛乳
かつおのごまみそあえ
磯香あえ すまし汁
SDG's 梅ふりかけ



SDG's 梅ふりかけ		
材料	切り方	1人分 g
だしをとった後の削り節		
しょうゆ		1.2
砂糖		0.4
酢		0.26
みりん		1.4
削り節		0.1
カリカリ梅		1.2

（給食室での作り方を紹介します）

- 1 だしをとった後の削り節を釜でから炒りする。
- 2 分量の削り節を入れて、さらに炒る。
- 3 カリカリ梅を入れ火を止めてから、調味料（酢以外）を入れ、再度点火し、弱火で炒りつける。
- 4 全体に味が行きわたったら、酢を入れる。



クラスごとに
牛乳を詰め替えます



かつおにでんぷん・
米粉をまぶして
揚げます



かつおのごまみそ
あえを作ります

磯香あえを作ります



すまし汁を作ります



キャベツをゆでます



削り節で
だしをとります

SDG's 梅ふりかけを作ります



ロールパン 牛乳 スパゲティトマトソース フレンチサラダ



スパゲティトマトソース

材料名	切り方	1人分 g
スパゲティ		35
まぐろ油漬(フレーク)		30
たまねぎ	うす	45
カットトマト(缶)		35
トマト	1cm角	20
にんにく	みじん	0.3
オリーブ油		0.7
トマトケチャップ		7
食塩		0.8
黒こしょう		0.03

(給食室での作り方を紹介します)

- 1 カットトマト(缶)を汁ごと別容器にあける。
- 2 まぐろ油漬をザルにあける。
- 3 トマト・たまねぎ・にんにくを切る。
- 4 釜にオリーブ油を入れ、弱火でにんにくを炒め、たまねぎを炒め、トマト・カットトマト・調味料を入れ、よく煮込み、まぐろ油漬を入れる。
- 5 スパゲティをかためにゆでる。
- 6 ソースにスパゲティを入れる。



クラスごとに牛乳・パンを詰め替えます



フレンチサラダを作ります

きゅうり・キャベツを加熱処理します

※加熱処理とは・・・湯の温度85℃以上で30秒以上ゆでること

スパゲティトマトソースを作ります



スパゲティをゆでます

ドレッシングを作り、クラスごとに配食します



本牧南小学校

★October★
10月 の給食

ごはん 牛乳
揚げぎょうざ
ゆで野菜
タンタンスープ
ごま塩
(ごま塩は学校独自です)

タンタンスープ		
材料	切り方	1人分g
豚肉（ひき）		10
キャベツ	短冊	25
にんじん	3mmいちよう	10
ねぎ	小口	10
こまつな	2cm	9
しめじ		5
しょうが	みじん	0.3
にんにく	みじん	0.2
はるさめ	3cm	3
ごま油		0.5
トウバンジャン		0.2
炒りごま（白）		2
しょうゆ		1
淡色辛みそ		3
酒		0.3
食塩		0.6
豚ガラスープ		20
水		90



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、下ゆでする。
3 しめじをほぐす。
4 キャベツ・ねぎ・にんじん・にんにく・しょうがを切る。
5 はるさめをもどし、切る。
6 ごまをよく切り、しょうゆ・酒・みそと混ぜておく。
7 釜にごま油を入れ、弱火でにんにく・しょうがを炒め、トウバンジャンを炒める。
8 豚肉・ねぎを炒め、豚ガラスープ・水を入れて煮立ったら、にんじんを加える。
9 しめじ・キャベツを入れ、煮えたら調味し、はるさめを入れる。
10 こまつなを入れる。



にんじんの皮を
むきます



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



ごま塩を
作ります



クラスごとに
牛乳を詰め替え
ます



ぎょうざを揚げます



ゆで野菜を
作ります



タンタンスープを
作ります





横浜市立本牧南小学校の給食



ごはん ぎゅうにゅう
さばのみそに きんぴら
のっぺい汁

●さばのみそ煮		砂糖	1
さば	60	酒	0.7
しょうが	1.2	水	3
しょうゆ	1		
砂糖	3.5	●のっぺい汁	
淡色辛みそ	3	鶏肉	10
赤色辛みそ	1.8	さといも	15
みりん	1.4	だいこん	20
酒	1	にんじん	10
水	10	ねぎ	10
		しめじ	5
●きんぴら		しょうゆ	3
ごぼう	25	塩	0.35
にんじん	10	でんぶん	1
ごま（白）	2	削り節・水	105
ごま油	0.5		
しょうゆ	2.1		

※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

ごぼうの
皮をむきます



さばのみそ煮
を作ります



機械や包丁を使い、
野菜を切ります



削り節で
だしをとります



さばのみそ煮

- 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。

きんぴら

- 1 にんじん・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
- 2 ごま油を熱し、ごぼう・にんじんを炒める。
- 3 水を入れて、火が通ったら調味する。
- 4 ごまを入れる。

のっぺい汁

- 1 だしをとる。
- 2 ねぎ・にんじん・だいこん・さといもを切る。
- 3 しめじはほぐす。
- 4 だし汁に鶏肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- 5 にんじん・だいこん・しめじ・さといもを入れ、
煮えたら調味する。
- 6 水溶きでんぶんを入れ、ねぎを入れる。

きんぴらを
作ります



のっぺい汁を
作ります





横浜市立本牧南小学校の給食



マカロニのクリーム煮の作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
マカロニ		20
鶏肉		20
たまねぎ	うす	45
にんじん	5mmいちょう	15
ほうれんそう	2cm	5
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

- 1 ほうれんそうを切り、下ゆでする。
- 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。

マカロニのクリーム煮を作ります

給食室をのぞいてみよう

りんごを1/8に切り、
芯を取り、皮をむきます



小麦粉・バターで
ルーを作ります



機械や包丁を使い、
野菜を切ります



マカロニをゆでます



ごぼうソテーを
作ります
出来上がりの温度を
確認します



横浜市立本牧南小学校の給食



2021年



献立名

五目ずし（ごはん） 牛乳 すましそうめん えだまめ

学校独自の献立です



すましそうめん

材料名	切り方	1人分(g)
そうめん		10
うずら卵（缶）		17
鶏肉		10
こまつな	2 c m	9
にんじん	せん	7
しょうが		0.3
しょうゆ		0.8
塩		0.7
削り節・だし昆布・水		120

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 削り節・昆布でだしをとる。
- 2 うずら卵（缶）をザルにあける。
- 3 こまつなを切り、下ゆです。
- 4 にんじんを切る。
- 5 しょうがをすり、汁にする。
- 6 そうめんを1/2に折り、かためにゆで、流水でよくすすぐ。
- 7 だし汁に鶏肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- 8 にんじんを入れ、調味する。
- 9 うずら卵を入れる。
- 10 そうめん・しょうが汁を入れる。
- 11 こまつなを入れる。

給食室をのぞいてみよう

ごぼうの皮をむきます



いんげんをゆでます



そうめんをゆでます



昆布・削り節でだしをとります



えだまめをゆでます



五目ずしの具を作ります



すましそうめんを作ります

