

ごはん 牛乳 揚げぎょうざ ゆで野菜 タンタンスープ



タンタンスープ		
材料名	切り方	1人分 g
豚肉（ひき）		10
キャベツ	短冊	25
にんじん	3mm ちょう	10
ねぎ	小口	10
こまつな	2cm	9
しめじ	ほぐす	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

（給食室での作り方を紹介します）

- 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 ごまをよく切り、しょうゆ・酒・みそと混ぜておく。
- 6 はるさめをもどし、切る。
- 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。



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・もやし
をゆでます



ぎょうざを揚げます



ゆでた野菜に、塩・ごま油を
入れて味付けします



タンタンスープの
調味料を混ぜ合わ
せておきます



タンタンスープを
作ります



クラスごとに
牛乳を詰め替えます

今宿南小学校

の給食

11 November

ごはん 牛乳
さばのみそ煮
磯香あえ
すまし汁



磯香あえ		
材料	切り方	1人分 g
キャベツ	短冊	50
きざみのり		0.3
しょうゆ		2
食塩		0.1

- 作り方 ※給食室での作り方を紹介しています。
- 1 キャベツを切り、下ゆでする。
 - 2 調味料を煮立て、キャベツを入れる。
 - 3 きざみのりを入れる。

さばの切身が届きます



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



フードスライサーで
野菜を切ります

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



クッキングシートで
落としぶたをして、
さばのみそ煮を作ります



横浜市立今宿南小学校の給食


4月


むぎごはん ギョウにゅう

とりごぼうごはんのぐ

さわらのあんかけ すまし汁

●鶏ごぼうごはんの具	米粉	1
鶏肉	10 揚げ油（米油）	
油揚げ	4 しょうゆ	2.8
凍り豆腐（細）	2 砂糖	2
ごぼう	15 みりん	0.75
にんじん	10 でんぷん	0.3
ごま（白）	2 削り節・水	12
米油	0.5 ●すまし汁	
しょうゆ	2.1 うずら卵（缶）	18
砂糖	1 ねぎ	10
酒	1.5 こまつな	9
塩	0.1 えのきたけ	5
削り節・水	5 しょうゆ	0.4
●さわらのあんかけ	塩	0.8
さくら	40 削り節・だし昆布・水	
でんぷん	2	120

※給食室での作り方を紹介しています。

鶏ごぼうごはんの具

- 1 だしをとる。
- 2 油揚げを油抜きし、切る。
- 3 にんじん・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
- 4 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 5 ごまを切る。
- 6 油を熱し、鶏肉を炒め、ごぼう・にんじんを入れ、炒める。
- 7 調味料・だし汁・凍り豆腐・油揚げを入れ、煮含める。（汁が少し残る程度）
- 8 ごまを入れる。

さわらのあんかけ

- 1 だしをとる。
- 2 たれを作る。
- 3 さわらにでんぷん・米粉をまぶし、油の温度160～170℃で揚げる。
- 4 さわらが熱いうちにたれをからめる。

すまし汁

- 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、下ゆでする。
- 4 ねぎ・えのきたけを切る。
- 5 だし汁にえのきたけを入れ、煮えたら調味する。
- 6 うずら卵を入れる。
- 7 ねぎを入れる。
- 8 こまつなを入れる。

給食室をのぞいてみよう

野菜は流水で
3回洗います機械や包丁を使い、
野菜を切りますこまつなを
下ゆでします昆布・削り節で
だしをとりますさわらの
あんかけを
作ります

すまし汁を作ります

鶏ごぼうごはんの具
を作ります



横浜市立今宿南小学校の給食



麻婆豆腐の作り方

(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	120
豚肉 (ひき)		15
乾燥大豆(粒状)		2
ねぎ	小口	20
にんじん	みじん	15
しょうが	みじん	0.8
にんにく	みじん	0.1
米油		0.7
トマトケチャップ		2
しょうゆ		3
砂糖		0.8
淡色辛みそ		2.5
赤色辛みそ		1.5
テンメンジャン		1
トウバンジャン		0.3
ごま油		0.3
でんぷん		1.5
水		20

- 1 乾燥大豆をもどす。
- 2 豆腐を切り、流水に通す。
- 3 ねぎ・にんじん・にんにく・しょうがを切る。
- 4 釜に油を入れ、弱火でにんにく・しょうがを炒め、トウバンジャン・ねぎを炒める。
- 5 ひき肉・乾燥大豆・にんじんを炒める。
- 6 水・調味料を入れて煮立ったら、豆腐を入れ、煮込む。
- 7 水溶きでんぷんを入れる。
- 8 ごま油を入れる。



給食室をのぞいてみよう

機械や包丁を使い、材料を切ります



にんじんの皮をむきます



豆腐を別容器に移し替えて、調理室内に運びます



中華あえを作ります



麻婆豆腐を作ります



横浜市立今宿南小学校の給食

2021年
12月



献立名

ココアブレッド 牛乳 いんげん豆のクリームシチュー 野菜ソテー グレープゼリー



いんげん豆のクリームシチュー		
材料名	切り方	1人分(g)
鶏肉		20
じゃがいも	1. 5 cm角	50
たまねぎ	1. 5 cm角	40
いんげん豆ペースト		30
にんじん	7 mmいちよう	10
ブロッコリー	小房に分ける	7
米油		0.7
小麦粉		2
バター		2
牛乳		20
豆乳		20
脱脂粉乳		5
塩		0.7
こしょう		0.02
水		40

給食室をのぞいてみよう



野菜は流水で
3回洗います

たまねぎの皮を
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 いんげん豆ペーストを別容器にあける。
- 2 ブロッコリーを切り、下ゆでする。
- 3 にんじん・たまねぎ・じゃがいもを切る。
- 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・じゃがいもを炒め、水を入れて煮る。
- 6 煮えたら、いんげん豆ペーストを入れ調味する。
- 7 ルーを入れ、弱火で煮込む。
- 8 牛乳・溶いた脱脂粉乳・豆乳を入れる。
- 9 ブロッコリーを入れる。

野菜ソテーを作ります



機械や包丁を使い
野菜を切ります



いんげん豆の
クリームシチューを
作ります



横浜市立今宿南小学校の給食



献立名 ごはん 牛乳 ハンバーグ和風ソース きんぴら みそ汁



きんぴら

材料名	切り方	1人分(g)
ごぼう	さがき	25
にんじん	せん	15
つきこんにゃく	3 c m	15
ごま(白)		2
ごま油		0.5
しょうゆ		2.7
砂糖		1.3
酒		0.5
七味唐辛子		0.01
水		3

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 つきこんにゃくを切り、下ゆでする。
- 2 にんじん・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
- 3 ごま油を熱し、ごぼう・つきこんにゃく・にんじんを炒める。
- 4 水を入れて、火が通ったら調味する。
- 5 ごま・七味唐辛子を入れる。

給食室の様子



野菜は流水で
3回洗います



たまねぎの皮
をむきます



機械や包丁を使い、
野菜を切ります



ハンバーグ(冷凍)
を天板に並べます



こまつなを下ゆでし、
流水で冷めます



きんぴらを
作ります



みそ汁を
作ります



横浜市立今宿南小学校の給食

2019年



はいがごはん バイスターズ青星寮カレー 甘酢あえ プルーンはっこう乳



給食室の様子



バイスターズ青星寮カレー

材料名	切り方	1人分(g)
豚肉(厚)		40
たまねぎ	うす	70
にんじん	乱	25
しょうが	みじん	0.2
にんにく	みじん	0.1
米油		0.7
◆小麦粉		8
◆マーガリン		7
◆カレー粉		1.1
トマトケチャップ		1.5
中濃ソース		2
ウスターソース		2
しょうゆ		0.5
砂糖		0.2
ワイン(赤)		2
塩		1
クミン(パウダー)		0.3
チキンブイヨン		10
水		80

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 たまねぎ・にんじん・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。

横浜市立今宿南小学校の給食



●献立名●

はいがごはん 牛乳 親子丼の具 みそ汁



給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
鶏卵		35
鶏肉		20
凍り豆腐(細)		5
たまねぎ	うす	40
にんじん	いちよう	10
糸みつば	2cm	3
しょうゆ		4
砂糖		1.4
みりん		1
塩		0.35
削り節・水		5

親子丼の具の作り方

- 1 だしをとる。
- 2 糸みつば・にんじん・たまねぎを切る。
- 3 凍り豆腐をもどし、軽くしぼる。
- 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。
- 8 糸みつばを入れる。

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。



11月30日（月）

横浜市立今宿南小学校の給食

Cブロック



【献立名】

- はいがごはん
- 牛乳
- ツナそぼろ
- みそ汁
- 大学いも



大学いもの作り方

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
さつまいも	乱	50	1 ごまを炒る。
揚げ油			2 たれを作る。
ごま(黒)		0.5	3 さつまいもを切り、油の温度 160℃で揚げる。
しょうゆ		0.5	4 さつまいもが熱いうちに、たれをからめ、ごまをふる。
砂糖		5	
水		5	

