



ごはん 牛乳 かつおのごまみそあえ 即席漬 すまし汁



かつおのごまみそあえ

材料名	切り方	1人分 g
かつお（角）		40
凍り豆腐		6
でんぶん		5
揚げ油（米油）		6
炒りごま（白）		3
◆しょうが		0.7
◆しょうゆ		1.6
◆砂糖		1.5
◆甘みそ		5
◆酒		1
◆水		18

（給食室での作り方を紹介します）

- 1 しょうがをすり、汁にする。
- 2 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 3 ごまを炒って切りごまにする。
- 4 凍り豆腐・かつおにでんぶんをまぶし、油の温度160～170℃で揚げる。
- 5 調味料・水を煮立て、しょうが汁・凍り豆腐・かつおを入れる。
- 6 ごまを入れる。



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



フードカッターで
ごまを切ります

機械や包丁を使い
野菜を切ります



かつおのごまみそあえ
を作ります



即席漬を
作ります



すまし汁を
作ります

港南台第二小学校

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. 5cm角	45
揚げ油（米油）		3
にんじん	1cm角	15
ピーマン	1cm角	8
こんにゃく	1cm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。



ピーマンをゆでます



じゃがいもの芽を取り除きます

じゃがいもを揚げます



変わり五目豆を作ります



わかめスープを作ります





横浜市立港南台第二小学校の給食



ごはん ぎゅうにゅう
ぶたにくのごままぶし
かきたまじる やきのり

●豚肉のごままぶし		●かきたま汁	
豚肉	45	鶏卵	15
ごぼう	15	絹ごし豆腐	15
にんじん	10	ねぎ	10
しょうが	1.2	こまつな	9
つきこんにゃく	20	えのきたけ	5
ごま（白）	6	しょうゆ	0.5
しょうゆ	4.5	酒	1
砂糖	2	塩	0.8
みりん	1	でんぶん	1
酒	2	削り節・だし昆布・水	120
		●焼きのり	
		1/12切5枚	

※給食室での作り方を紹介しています。

豚肉のごままぶし

- 1 つきこんにゃくを切り、下ゆでする。
- 2 にんじん・しょうが・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
- 3 ごまを切る。
- 4 調味料を煮立たせ、しょうが・豚肉を入れてほぐし、つきこんにゃく・ごぼう・にんじんを入れ、汁がなくなるまで炒りつける。
- 5 ごまを入れる。

かきたま汁

- 1 削り節・昆布でだしをとる。
- 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 えのきたけ・ねぎを切る。
- 5 鶏卵を割る。
- 6 だし汁に調味料・豆腐・えのきたけを入れ、水溶きでんぶんを入れる。
- 7 鶏卵をといて流し入れ、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

昆布・削り節で
だしをとります



卵を1個ずつ確認
しながら割ります



かきたま汁を
作ります



豚肉のごままぶし
を作ります



横浜市立港南台第二小学校の給食



変わり五目豆の作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
だいず		17
豚肉		15
凍り豆腐		3
じゃがいも	1. 5 c m 角	45
揚げ油 (米油)		
にんじん	1 c m 角	15
ピーマン	1 c m 角	5
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

給食室をのぞいてみよう



- 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、だいず・凍り豆腐を入れて煮る。
- 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。



横浜市立港南台第二小学校の給食



2021年



献立名

秋味ごはん（麦ごはん） 牛乳 かきたま汁



きょうしつ

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



ごぼうの皮を
むきます



昆布・削り節で
だしをとります



調味料を量っておきます



秋味ごはんの具
を作ります

かきたま汁を
作ります



秋味ごはんの具

材料名	切り方	1人分(g)
さけ(フレーク)		30
ごぼう	さがき	15
栗(蒸し)		15
にんじん	せん	5
しめじ		5
米油		0.5
しょうゆ		2.5
砂糖		1.1
みりん		1
酒		1.5
塩		0.4
水		10

作り方

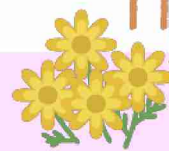
(給食室で実際に行っている作り方を紹介しています)

- 1 栗を開封し、別容器にあける。
- 2 にんじん・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
- 3 しめじをほぐす。
- 4 さけフレークを解凍し、別容器にあける。
- 5 油を熱し、にんじん・ごぼうを炒め、調味料・水・しめじを入れて煮る。
- 6 さけ・栗を入れて煮含める。

横浜市立港南台第二小学校の給食

2020年

11月



献立名 ごはん 牛乳 生揚げと豚肉のみそ炒め 茎わかめスープ



給食室の様子



野菜の皮を
むきます



生揚げを熱湯に通し
油抜きをします



生揚げを切り
別煮します



機械や包丁を使い、
野菜を切ります

茎わかめスープ
を作ります



生揚げと豚肉の
みそ炒めを作ります

生揚げと豚肉のみそ炒め

材料名	切り方	1人分(g)
◆生揚げ	1.5 c m角	60
◆しょうゆ		2
◆砂糖		1.5
◆水		10
豚肉		20
しょうゆ		0.2
酒		1
だいこん	1 c mいちょう	40
たまねぎ	1.5 c m角	20
チンゲンサイ	2 c m	8
しょうが	みじん	1
米油		0.7
しょうゆ		1.5
赤色辛みそ		3.5
トウバンジャン		0.2
でんぷん		0.5
水		5

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 生揚げを油抜きして切り、別煮する。
(◆の材料)
- 2 チンゲンサイ・だいこん・たまねぎ・しょうがを切り、だいこんは下ゆでする。
- 3 釜に油を入れ、弱火でしょうがを炒め、トウバンジャンを入れる。
- 4 豚肉を炒め、酒・しょうゆをふり入れる。
- 5 たまねぎを入れてよく炒め、だいこんを入れ、水を入れて調味する。
- 6 チンゲンサイ・水溶きでんぷんを入れ、生揚げを入れる。

横浜市立港南台第二小学校の給食

2019年



麦ごはん 牛乳 麻婆なす 中華スープ



給食室の様子



麻婆なす

材料名	切り方	1人分(g)
なす	乱	60
米油		3
豚肉（ひき）		15
乾燥大豆(粒状)		2
ねぎ	小口	10
にんじん	みじん	10
赤ピーマン	1cm角	5
しょうが	みじん	0.8
にんにく	みじん	0.3
米油		0.5
しょうゆ		4
砂糖		1
赤色辛みそ		1
テンメンジャン		1
トウバンジャン		0.25
ごま油		0.2
でんぷん		1.5
水		15

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 乾燥大豆をもどす。
- 2 なすを切り、水につける。
- 3 赤ピーマン・ねぎ・にんじん・にんにく・しょうがを切る。
- 4 油を熱し、なすを炒め、取り出す。
- 5 釜に油を入れ、弱火でにんにく・しょうが・トウバンジャンを炒め、豚肉・乾燥大豆・にんじんを炒める。
- 6 ねぎ・赤ピーマンを入れ、さらに炒め、水を加え、調味する。
- 7 水溶きでんぷんでとろみをつけ、なすを入れる。
- 8 ごま油を入れる。

横浜市立港南台第二小学校の給食

11月 2018

●献立名●

麦ごはん チキンカレー 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)
鶏肉		25
じゃがいも	1.5cm角	50
たまねぎ	1.5cm角	60
にんじん	7mmいちよう	15
カットマト(缶)		10
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
トマトケチャップ		2
中濃ソース		2
ウスターソース		0.5
しょうゆ		2.5
塩		1.1
水		65

チキンカレーの作り方

- 1 カットマト缶を別容器にあける。
- 2 にんじん・たまねぎ・にんにく・しょうが・じゃがいもを切る。
- 3 カレールーを作る。
- 4 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、鶏肉と1/3量のカレー粉・少量の塩を加えて炒める。
- 5 にんじん・じゃがいもを入れ、さらに炒め、水を加えて煮込む。
- 6 煮えたら、調味料・カットマトを入れる。
- 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

6月8日（月）

横浜市立港南台第二小学校



【献立名】

- チーズパン
- 牛乳
- スパゲティ
ミートソース
- わかめサラダ

