



横浜市立南小学校の給食

ソフトフランスパン 牛乳
スパゲティトマトソース
ひじきサラダ アイスクリーム



ひじきサラダ		
材料	切り方	1人分 g
キャベツ	せん	25
スイートコーン（ホール）		5
◆ひじき		2
◆しょうゆ		1
炒りごま（白）		2
◆米サラダ油		2.5
◆ごま油		1
◆しょうゆ		2
◆砂糖		0.6
◆酢		2.5
◆からし		0.04

（給食室での作り方を紹介します）

- 1 ひじきをもどし、ゆでて、水をきり、下味をつける。
- 2 ごまを炒って、切りごまにする。
- 3 キャベツを切り、加熱処理する。
- 4 スイートコーン（ホール）をザルにあける。
- 5 配食直前にキャベツ・ひじきの水をきり、コーン・ごまを入れあえる。
- 6 ドレッシングソースを作り、クラスごとに配食する。



クラスごとに
パンを詰め替えます



野菜は流水で
3回洗います



トマト缶を
あけます



大きなミキサーで
ドレッシングを作ります



ひじきをゆでます



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



ひじきサラダを
作ります

スパゲティトマトソース
を作ります



チーズパン 牛乳 スパゲティナポリタン ひじきサラダ



スパゲティナポリタン

材料名	切り方	1人分 g
スパゲティ		30
ウインナー(スライス)		15
たまねぎ	うす	55
ピーマン	せん	5
にんにく	みじん	0.2
米油		0.5
トマトケチャップ		20
トマトピューレー		5
中濃ソース		1
食塩		0.05
こしょう		0.02

（給食室での作り方を紹介します）

- 1 ピーマンを切り、ゆでる。
- 2 たまねぎ、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
入れてよく炒める。
- 4 ウインナースライスを入れ炒め、
調味する。
- 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混ぜる。
- 7 ピーマンを入れる。



野菜は流水で
3回洗います

ひじきを
ゆでます



ミキサーで
ドレッシングを
作ります



ピーマンを
ゆでます



スパゲティを
ゆでます



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

ひじきサラダ
を作ります



スパゲティ
ナポリタンを
作ります



南小学校

の給食



ごはん 牛乳
はま菜ちゃん甘みそ
野菜炒め
かきたま汁
焼きのり



はま菜ちゃん甘みそ野菜炒め		
材料	切り方	1人分 g
豚肉		30
油揚げ	短冊	5
じゃがいも	せん	25
にんじん	せん	30
なす	半月	10
ピーマン	せん	8
ねぎ	ななめ	5
しょうが	みじん	1
米油		0.7
◆しょうゆ		1.6
◆砂糖		1.5
◆淡色辛みそ		5.5
◆酒		0.8
でんぷん		1
水		4

作り方	※給食室での作り方を紹介しています。
1	油揚げを油抜きし、切る。
2	ピーマンを切り、ゆでる。
3	ねぎ・にんじん・しょうが・じゃがいも・なすを切り、なすは水につける。
4	調味料を合わせておく。
5	釜に油を入れ、弱火でしょうがを炒め、豚肉を炒める。
6	にんじんを炒める。
7	なす・ねぎ・油揚げ・じゃがいもを炒める。
8	火が通ったら、合わせ調味料を加え、ピーマンを入れる。
9	水溶きでんぷんを入れる。



じゃがいもの芽を
取り除きます



肉に骨などが
入っていないか、
検品しています



昆布・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



はま菜ちゃん
甘みそ野菜炒めを
作ります



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



横浜市立南小学校の給食



給食室をのぞいてみよう



もやしをゆでます

削り節で
だしをとります白身魚のチリソース
を作りますとうがんのスープ
を作ります

ごはん りゅうにゅう

しろみぎかなのチリソース

ゆでやさい とうがんのスープ

●白身魚のチリソース

メルルーサ（角） 45

凍り豆腐 6

でんぷん 5

揚げ油（米油）

ねぎ 17

にんにく 0.4

しょうが 0.4

米油 0.4

トマトケチャップ 8

しょうゆ 1.25

砂糖 0.4

トウバンジャン 0.2

でんぷん 0.25

水 25

●ゆで野菜

もやし 45

塩 0.2

ごま油 0.4

●とうがんのスープ

とうがん 20

たまねぎ 20

にんじん 10

こまつな 9

しょうが 0.2

はるさめ 3

しょうゆ 0.8

酒 1

塩 0.6

チキンブイヨン 15

削り節・水 95

※給食室での作り方を紹介しています。

白身魚のチリソース

- 1 ねぎ・にんにく・しょうがを切る。
- 2 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 3 凍り豆腐・メルルーサにでんぷんをまぶし、油の温度170～180℃で揚げる。
- 4 釜に油を入れ、にんにく・しょうがを弱火で炒め、トウバンジャン・ねぎを炒め、調味料と水を入れて煮る。
- 5 水溶きでんぷんを加え、メルルーサ・凍り豆腐を入れる。

ゆで野菜

- 1 もやしをゆでる。
- 2 配食直前にもやしの水をきり、塩をふり、ごま油であえる。

とうがんのスープ

- 1 だしをとる。
- 2 チキンブイヨンを別容器にあける。
- 3 こまつなを切り、下ゆでする。
- 4 とうがん・たまねぎ・にんじんを切る。
- 5 しょうがをすり、汁にする。
- 6 はるさめをもどし、切る。
- 7 だし汁・チキンブイヨンにたまねぎ・にんじん・とうがんを入れ、煮る。
- 8 煮えたら調味し、はるさめを入れる。
- 9 しょうが汁を入れる。
- 10 こまつなを入れる。



横浜市立南小学校の給食



中華スープの作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
鶏卵		25
木綿豆腐	1 c m角	20
たまねぎ	うす	10
スイートコーン(ホール)		10
こまつな	2 c m	9
しょうゆ		1
酒		0.5
塩		0.8
こしょう		0.02
ごま油		0.2
でんぷん		1
チキンブイヨン		15
水		95

- 1 豆腐を切り、流水に通す。
- 2 チキンブイヨンを別容器にあける。
- 3 スイートコーン(ホール)をザルにあける。
- 4 こまつなを切り、下ゆでする。
- 5 たまねぎを切る。
- 6 鶏卵を割る。
- 7 水・チキンブイヨンにたまねぎを入れ、煮えたら豆腐・コーンを入れ、調味する。
- 8 水溶きでんぷんを入れる。
- 9 鶏卵をといて流し入れる。
- 10 こまつな・ごま油を入れる。

給食室をのぞいてみよう

野菜は流水で3回洗います



たまねぎの皮をむきます



中華スープを作ります

卵を1個ずつ確認しながら割ります



ジャガマーボーを作ります



横浜市立南小学校の給食

2021年
5月



献立名

はいがごはん バイスターズ青星寮カレー ごま酢あえ プルーンはっこう乳



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		0.1
ワイン(赤)		2
塩		0.9
クミン(パウダー)		0.2
チキンブイヨン		10
水		80

きょうしつ
給食室をのぞいてみよう

カレーラーを作ります



にんじんを切ります



たまねぎを
よく炒めます



作り方

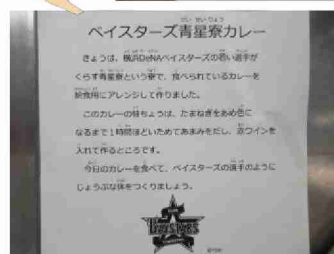
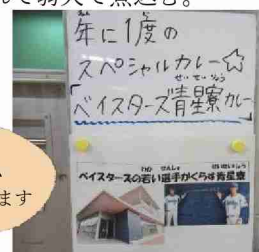
(給食室で実際に行っている作り方を紹介しています)

- 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 カレーラーを作る。
- 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 カレーラーを入れて弱火で煮込む。



バイスターズ青星寮
カレーを作ります

今日の給食について、
子どもたちに知らせます



ごま酢あえを
作ります

