

ごはん 牛乳 カランガ 野菜サラダ オレンジゼリー



カランガ（ケニアの料理です）

材料名	切り方	1人分 g
鶏肉		30
ワイン（白）		0.5
じゃがいも	2 c m 角	45
たまねぎ	1. 5 c m 角	50
カットトマト(缶)		25
にんじん	5 m m いちょう	15
オクラ	3 m m 小口	3
にんにく	みじん	0.3
米油		0.7
カレー粉		0.7
食塩		0.75
こしょう		0.03
チキンブイヨン		10
水		20

（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 チキンブイオンを別容器にあける。
- 3 にんじん・たまねぎ・オクラ・にんにく・じゃがいもを切る。
- 4 釜に油を入れ、弱火でにんにくを炒め、たまねぎを入れ、よく炒める。
- 5 鶏肉を入れ、ワイン・カレー粉を入れて炒める。
- 6 にんじん・じゃがいもを入れてさらに炒め、水・チキンブイオンを入れて煮る。
- 7 煮えたら、カットトマトと残りの調味料を入れて弱火でよく煮込む。
- 8 オクラを入れる。



肉に骨などが入っていないか、検品しています



たまねぎの皮をむきます



フードカッターでしょうがを切ります



カランガを作ります

大きなミキサーでドレッシングを作ります



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



野菜サラダを作ります



南台小学校

6月

の給食

コッペパン
牛乳
変わり五目豆
わかめスープ
ブルーベリージャム



変わり五目豆		
材料	切り方	1人分 g
だいず		17
豚肉		20
凍り豆腐		5
じゃがいも	1.5 cm 角	45
揚げ油（米油）		
にんじん	1 cm 角	15
ピーマン	1 cm 角	8
こんにゃく	1 cm 角	8
米油		0.7
しょうゆ		5.5
砂糖		2
みりん		1.2
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

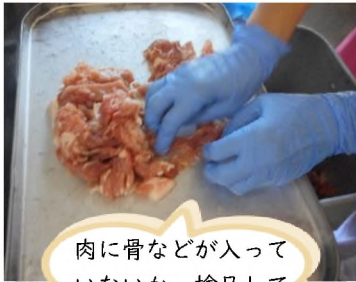
調味料・水を入れ、にんじんが煮えたら、凍り豆腐・だいずを入れて煮る。
- 9

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。



機械や包丁を使い、材料を切ります



肉に骨などが入っていないか、検品しています



じゃがいもを揚げます



わかめスープを作ります



変わり五目豆を作ります



横浜市立南台小学校の給食



ごはん ぎゅうにゅう

はまなちゃんあまみそやさしいため

かきたまじる

●はま菜ちゃん 甘みそ野菜炒め	●かきたま汁 鶏卵	15
豚肉	こまつな	9
油揚げ	ねぎ	8
じゃがいも	えのきたけ	5
にんじん	しょうゆ	0.5
なす	酒	1
ピーマン	塩	0.7
ねぎ	でんぶん	1
しょうが	削り節・だし昆布・水	120
米油		
しょうゆ		
砂糖		
淡色辛みそ		
酒		
でんぶん		
水		

※給食室での作り方を紹介しています。

はま菜ちゃん甘みそ野菜炒め

- 1 油揚げを油抜きし、切る。
- 2 ピーマンを切り、下ゆでする。
- 3 なす・ねぎ・にんじん・しょうが・じゃがいもを切る。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・じゃがいもを炒める。
- 7 なす・ねぎ・油揚げを炒める。
- 8 火が通ったら、ピーマン・合わせ調味料を加える。
- 9 水溶きでんぶんを入れる。

かきたま汁

- 1 削り節・昆布でだしをとる。
- 2 こまつなを切り、下ゆでする。
- 3 えのきたけ・ねぎを切る。
- 4 鶏卵を割る。
- 5 だし汁にえのきたけを入れ、煮えたら調味料、水溶きでんぶんを入れる。
- 6 鶏卵をといて流し入れ、ねぎを入れる。
- 7 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



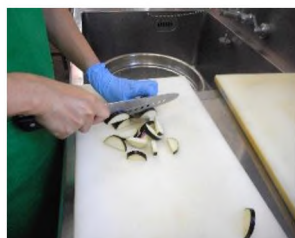
にんじんの皮を
むきます



ピーマンを
下ゆでします



機械や包丁を使い、
材料を切ります



かきたま汁を作ります



はま菜ちゃん
甘みそ炒めを
作ります





横浜市立南台小学校の給食



スパゲティトマトソースの作り方

(給食室での作り方です)

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
塩		0.9
黒こしょう		0.03

- 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。

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



キャベツ・きゅうりを加熱処理します

※加熱処理とは・・・
湯の温度85℃以上で
30秒以上ゆでること



カットトマト缶を開けます



スパゲティをゆでます



ミキサーでドレッシングソースを作ります

スパゲティトマトソースを作ります



野菜サラダをクラスごとの食缶に秤で量って配食します



横浜市立南台小学校の給食

2021年
10月



献立名

ごはん 牛乳 ふくめ煮 おひたし のりのつくだ煮



きょうしつ
給食室をのぞいてみよう



野菜を切ります



こまつなをゆえます



調味料を量っておきます



おひたしを作ります



さといもを下ゆでします



のりのつくだ煮を
作ります
出来上がりの温度を
確認します



ふくめ煮を
作ります

ふくめ煮		
材料名	切り方	1人分(g)
鶏肉		25
うずら卵(缶)		20
凍り豆腐		5
さといも	乱	40
にんじん	1 c m ちょう	15
こんにゃく	1.5 c m 角	25
しょうゆ		5
砂糖		2
みりん		2
酒		1
塩		0.3
削り節・水		30

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 うずら卵缶をザルにあげる。
- 3 こんにゃくを切り、下ゆでする。
- 4 にんじん・さといもを切り、さといもは下ゆでする。
- 5 凍り豆腐をもどし、しぼる。
- 6 だし汁を煮立て、鶏肉・こんにゃく・にんじんを入れ、調味し、煮る。
- 7 さといも・凍り豆腐を入れる。
- 8 うずら卵を入れて煮含める。

横浜市立南台小学校の給食



献立名

ごはん 牛乳 春巻 ゆで野菜 たっぷり野菜の担々スープ



たっぷり野菜の担々スープ

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	3 c m	2
ごま油		0.5
トウバンジャン		0.2
◆ごま（白）		2
◆しょうゆ		1
◆酒		0.3
◆淡色辛みそ		3
塩		0.6
豚骨・水		110



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 豚骨でスープをとる。
- 2 しめじをほぐす。
- 3 こまつなを切り、下ゆでする。
- 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・みそとまぜておく。
- 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、スープ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。

給食室の様子

豚骨を煮て
スープを作ります

野菜を切ります

もやしを
ゆでます調味料にごまを
混ぜます春巻を揚げます
中まで火が通って
いるか確認します担々スープを
作ります

横浜市立南台小学校の給食



●献立名●

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。



横浜市立南台小学校の給食



●献立名●

ほうとう 牛乳 鶏肉のたつた揚げ みかん



給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
ほうとう(冷)		80
豚肉		10
油揚げ	短冊	6
かぼちゃ(冷)		25
だいこん	いちょう	10
にんじん	いちょう	10
ごぼう	ささがき	10
こまつな	2cm	9
ねぎ	ななめ	8
しょうゆ		1
淡色辛みそ		9.5
赤色辛みそ		2
削り節・水		150

ほうとうの作り方

- 1 だしをとる。
- 2 ほうとう、かぼちゃを別容器にあける。
- 3 油揚げを油抜きし、切る。
- 4 こまつなを切り、下ゆでする。
- 5 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。
- 6 だし汁に豚肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- 7 ごぼう・だいこん・にんじんを入れる。
- 8 煮えたら油揚げを入れ調味する。
- 9 ほうとう・かぼちゃ・ねぎを入れる。
- 10 こまつなを入れる。



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

9月14日（水）

横浜市立南台小学校の給食 Gブロック



【献立名】

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・クーバイリチー
- ・ゴーヤ
チャンプルー

クーバイリチーの作り方

給食の作り方です。参考してみてくださいね。

材 料	切り方	一人分 g	作り方
豚肉（角）		65	1 糸昆布をもどし、切る。 （もどし汁も使用する） 2 しょうがをすり、汁にする。 3 水と調味料を煮立たせ、含蜜糖がとけたら しょうが汁を入れ、豚肉・昆布を入れて煮込む。
しょうが	汁	0.2	
糸昆布	3 cm	2	
しょうゆ		3.5	
含蜜糖		2.5	
酒		3	
水		5	