

麦ごはん 牛乳 かつおのごまみそあえ けんちん汁

11月



かつおのごまみそあえ		
材料名	切り方	1人分 g
かつお（角）		45
凍り豆腐		5
でんぷん		6
揚げ油（米油）		
炒りごま（白）		3
◆しょうが		0.9
◆しょうゆ		1.7
◆砂糖		1.5
◆甘みそ		6
◆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・かつおにでんぷ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



昆布でだしを
とります



凍り豆腐・かつおに
でんぷんをまぶして
揚げます



けんちん汁を
作ります



クラスごとの
食缶に秤で
量って配食
します



南本宿小学校

September 9月 の給食

はいがごはん 牛乳
ビビンバ（肉・野菜）
はるさめスープ



ビビンバ		
材料	切り方	1人分 g
【ビビンバ肉】		
牛肉		45
ねぎ	小口	15
しょうが	みじん	0.5
にんにく	みじん	0.2
米油		0.5
◆しょうゆ		2.5
◆砂糖		1.2
◆酒		1
◆コチジャン		1.1
【ビビンバ野菜】		
もやし		40
こまつな	2 c m	9
にんじん	せん	3
◆にんにく	みじん	0.2
◆しょうゆ		2
炒りごま（白）		2
塩		0.15
ごま油		0.4

- 作り方 ※給食室での作り方を紹介しています。
- ビビンバ（肉）
 - 1 ねぎ・にんにく・しょうがを切る。
 - 2 調味料を合わせておく。
 - 3 釜に油を入れ、弱火でしょうが・にんにく・ねぎを炒め、牛肉を炒める。
 - 4 合わせ調味料を入れ、煮汁がある程度なくなるまで30～40分、弱火から中火でこげないように炒りつける。
 - ビビンバ（野菜）
 - 1 にんにくを切る。
 - 2 にんにく・しょうゆを煮立たせる。
 - 3 ごまを炒って切りごまにする。
 - 4 こまつなを切り、ゆでる。
 - 5 もやしをゆでる。
 - 6 にんじんを切り、加熱処理する。
 - 7 配食直前に野菜の水をきり、塩をふり、調味料・ごま・ごま油を入れあえる。



野菜は流水で
3回洗います



調味料を
量っておきます



豆腐を別容器に
移し替えて、
調理室内に運びます



ビビンバ（肉）
を作ります



ビビンバ（野菜）
を作ります



はるさめスープ
を作ります



横浜市立南本宿小学校の給食



給食室をのぞいてみよう



にんじん、たまねぎの皮をむきます



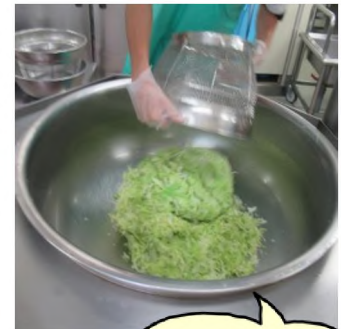
すいかを1/32に切ります



チリコンカーンを作ります



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

キャベツサラダを作ります



はいがパン りゅうにゅう

チリコンカーン

キャベツサラダ すいか

●チリコンカーン	ワイン（赤）	0.8
豚肉（ひき）	塩	0.4
だいず（水煮）	こしょう	0.02
たまねぎ	チリパウダー	0.3
トマト（缶）	水	12
にんじん	●キャベツサラダ	
パセリ	キャベツ	45
にんにく	砂糖	0.5
マカロニ（シェル）	酢	1.3
米油	塩	0.35
小麦粉	黒こしょう	0.01
トマトケチャップ	●すいか	
中濃ソース		
しょうゆ		1/32個

※給食室での作り方を紹介しています。

チリコンカーン

- 1 トマト缶を汁ごと別容器にあける。
- 2 だいずを別容器にあける。
- 3 たまねぎ・にんじん・パセリ・にんにくを切る。
- 4 マカロニをかためにゆでる。
- 5 小麦粉を色づくまでから炒りする。
- 6 釜に油を入れ、弱火でにんにくを炒め、豚肉を炒める。
- 7 たまねぎ・にんじんを入れ、よく炒め、水を加えて煮る。
- 8 煮えたらカットトマトを入れ、調味し、だいずを入れ、煮る。
- 9 小麦粉をふり入れ、弱火で煮込み、マカロニ・ワイン・チリパウダーを入れる。
- 10 パセリを入れる。

キャベツサラダ

- 1 甘酢を作る。
- 2 キャベツを切り、加熱処理する。
- 3 配食直前にキャベツの水をきり、甘酢・黒こしょうであえる。



横浜市立南本宿小学校の給食



大学いもの作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
さつまいも	乱	60
揚げ油(米油)		
炒りごま(黒)		0.5
しょうゆ		0.6
砂糖(上白)		6
水		6

- 1 さつまいもを切る。
- 2 ごまを炒る。
- 3 たれを作る。
- 4 さつまいもを油の温度160℃で揚げる。
- 5 さつまいもが熱いうちにたれをからめ、ごまをふる。



給食室をのぞいてみよう

野菜は流水で3回洗います



だいこんの皮をむきます



煮干しでだしをとります

機械や包丁を使い、材料を切ります



ツナそぼろを作ります



みそ汁を作ります



大学いもを作ります



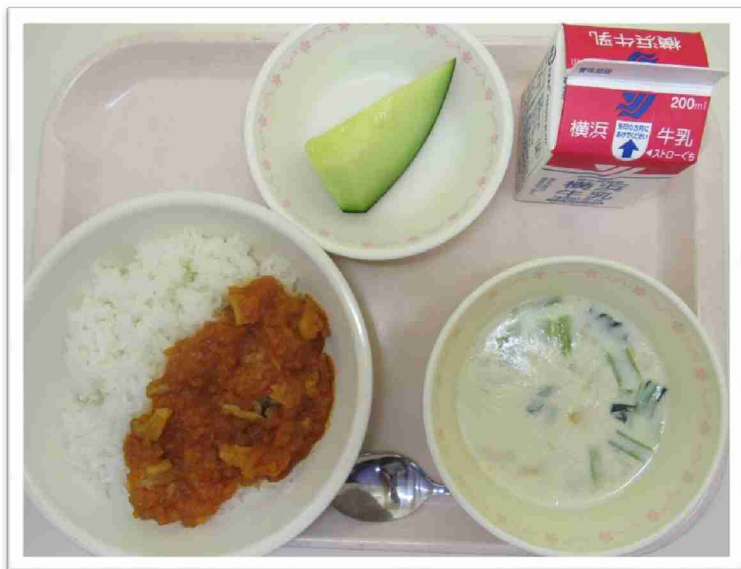
横浜市立南本宿小学校の給食

2021年
6月



献立名

チキンライス（ごはん） 牛乳 クリームスープ メロン



チキンライスの具

材料名	切り方	1人分(g)
鶏肉		25
ワイン(白)		0.5
たまねぎ	みじん	55
にんじん	みじん	15
エリンギ	3 mm ちょう	5
米油		0.5
トマトケチャップ		20
トマトピューレー		5
ウスターソース		1.5
塩		0.3
こしょう		0.01

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 にんじん・たまねぎ・エリンギを切る。
- 2 油を熱し、鶏肉を入れ、ワインをふり入れ炒める。
- 3 たまねぎ・にんじんを入れてよく炒め、エリンギを入れ調味し、煮込む。

きょうしつ
給食室をのぞいてみよう



ケチャップの缶を開けます



たまねぎの皮をむきます



じゃがいもの芽を取り除きます



果物・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



チキンライスの具を作ります

クリームスープを作ります
出来上がりの温度を確認します



横浜市立南本宿小学校の給食

2020年
9月

献立名 ごはん 牛乳 さばのみそ煮 ごまじょうゆあえ すまし汁



すまし汁

材料名	切り方	1人分(g)
はんぺん(紅白)		10
鶏肉		10
にんじん	せん	10
こまつな	2cm	9
ねぎ	小口	10
しょうゆ		0.5
酒		1
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 はんぺんを別容器にあける。
- 3 こまつなを切り、下ゆでする。
- 4 ねぎ・にんじんを切る。
- 5 だし汁に鶏肉を入れ、アクをとり、にんじんを入れる。
- 6 煮えたら調味し、はんぺん・ねぎを入れる。
- 7 こまつなを入れる。

給食室の様子



だしをとります

機械や包丁を使い、
野菜を切ります



もやしをゆでます
温度を確認します



こまつなを下ゆでし、
流水で冷やします

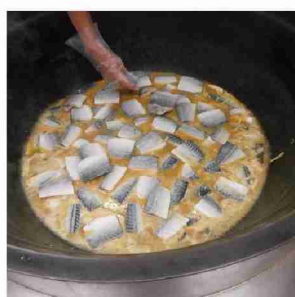


すまし汁をクラスごと
の食缶に配食します

回転釜で、
ごまじょうゆあえを
作ります



回転釜で、
さばを煮ます



横浜市立南本宿小学校の給食

2019年



豚丼（はいがごはん） 牛乳 揚げだいず 沢煮椀



豚丼の具

材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		45
にんじん	せん	10
こまつな	2cm	9
しめじ		7
しょうが	みじん	0.3
しらたき	3cm	35
ごま（白）		2
米油		0.7
しょうゆ		6
砂糖		2
みりん		1.5
酒		1.5

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 しらたきを切り、下ゆでする。
- 2 こまつなを切り、ゆでる。
- 3 にんじん・しょうがを切る。しめじはほぐす。
- 4 ごまを切る。
- 5 釜に油を入れ、弱火でしょうがを炒め、豚肉・にんじん・しらたきを入れよく炒める。
- 6 しめじ・調味料を入れて煮る。（汁が少し残る程度）
- 7 ごま・こまつなを入れる。



横浜市立南本宿小学校の給食

11月

2018

●献立名●

はいがごはん 牛乳 豚肉のごままぶし 呉汁 みかん



給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
だいず		7
木綿豆腐	1cm角	10
だいこん	5mmちょう	20
にんじん	5mmちょう	8
ねぎ	小口	5
淡色辛みそ		7
赤色辛みそ		2
削り節・水		110

呉汁の作り方

- 1 だいずをやわらかくゆでる。
- 2 だしをとる。
- 3 豆腐を切り、流水に通す。
- 4 ねぎ・にんじん・だいこんを切る。
- 5 だいずをミキサーですりつぶす。
- 6 だし汁ににんじん・だいこんを入れ煮る。
- 7 煮えたら豆腐を入れ、だいず・みそ・ねぎを入れる。



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

5月20日(水)

横浜市立南本宿小学校



【献立名】

- あげパン
- 牛乳
- 野菜のスープ煮
- メロン

