

丸パン 牛乳 コロッケ ボイルドキャベツ ボルシチ



ボルシチ

材料名	切り方	1人分 g
豚肉		15
たまねぎ	うす	20
キャベツ	せん	20
ビーツ	せん	10
にんじん	せん	7
トマトピューレー		4
セロリ	みじん	3
にんにく	みじん	0.1
米油		0.7
砂糖		0.8
酢		1.2
ワイン（赤）		1
食塩		0.8
こしょう		0.02
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 キャベツ・セロリ・にんじん・ビーツ・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、豚肉を炒める。
- 4 セロリ・たまねぎ・ビーツ・にんじんを炒める。
- 5 水・豚ガラスープを入れ、アクをとりながら煮込む。
- 6 キャベツを入れて調味し、煮る。



野菜は流水で
3回洗います



ビーツの皮を
むきます



野菜裁断機で
キャベツ、たま
ねぎを切ります

キャベツをゆでます

コロッケを揚げます



ボルシチを作ります



南神大寺小学校

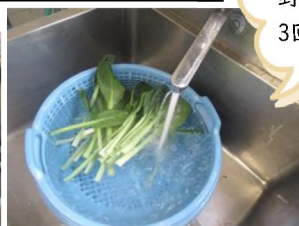
12月 December の給食

はいがごはん 牛乳
ビビンバ（肉）
ビビンバ（野菜）
はるさめスープ



ビビンバ		
材料	切り方	1人分 g
豚肉		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		1.5
もやし		50
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		2.2
炒りごま（白）		2
食塩		0.2
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、豚肉を炒める。 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 にんじん・にんにくを切る。 2 にんじんを下ゆでする。 3 もやしを下ゆでする。 4 こまつなを切り、下ゆでする。 5 ごまを切る。 6 コンロでにんにく・しょうゆを煮立たせる。 7 釜ににんにく・しょうゆ・塩を入れ、火をつけ、にんじん・もやしを入れる。 8 こまつな・ごま・ごま油を入れる。



野菜は流水で
3回洗います



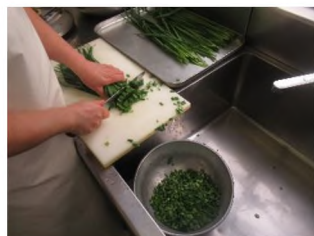
にんじん・
しょうがの皮
をむきます



調味料を
量っておきます



ごはんは学校の
炊飯器で炊いています



機械や包丁を使い
野菜を切ります



フードカッターで
にんにくをみじん
切りにします



もやしを
下ゆですます



はるさめスープ
を作ります

横浜市立南神大寺小学校の給食



まるパン りゅうにゅう

ツナのカレーいため ノードルスープ

ミックスフルーツ

●ツナのカレー炒め	パセリ	0.5
まぐろ油漬(ﾌﾚｰｸ)	35 米油	0.7
たまねぎ	30 しょうゆ	1.5
にんじん	15 塩	0.8
米油	0.5 黒こしょう	0.02
トマトケチャップ	2 チキンブイヨン	20
ウスターソース	0.8 水	95
塩	0.06	
カレー粉	0.3	
●ノードルスープ	●ミックスフルーツ	
フェットチーネ	りんご(缶)	20
豚肉	パイナップル(缶)	15
じゃがいも	黄桃(缶)	15
たまねぎ	砂糖	1.5
にんじん	水	15

※給食室での作り方を紹介しています。

ツナのカレー炒め

- 1 まぐろ油漬をザルにあける。
- 2 たまねぎ・にんじんを切る。
- 3 油を熱し、にんじん・たまねぎを炒め、調味料を入れる。
- 4 野菜が煮えたら、まぐろ油漬を入れる。

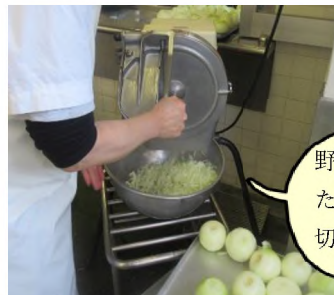
ノードルスープ

- 1 チキンブイヨンを別容器にあける。
- 2 パセリ・にんじん・たまねぎ・じゃがいもを切る。
- 3 油を熱し、豚肉・たまねぎ・にんじんを炒める。
- 4 フェットチーネを折り、かためにゆでる。
- 5 水・チキンブイヨンを加え、じゃがいもを入れる。
- 6 煮えたら調味料を入れる。
- 7 フェットチーネ・パセリを入れる。

給食室をのぞいてみよう

たまねぎの皮をむきます

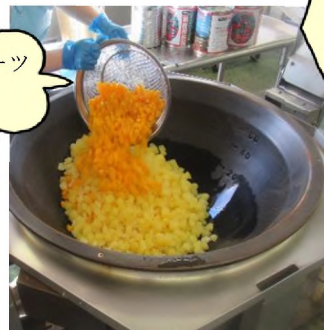
じゃがいもの芽を取り除きます



野菜裁断機でたまねぎを切ります



ミックスフルーツを作ります



ノードルスープを作ります



ツナのカレー炒めを作り、クラスごとの食缶に秤で量って配食します



フェットチーネをゆでます





横浜市立南神大寺小学校の給食



栄養満点丼の具の作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
牛肉(ひき)		25
乾燥大豆(粒状)		2.5
にんじん	せん	10
こまつな	2 c m	9
にんにく	みじん	0.4
しょうが	みじん	0.3
しらたき	2 c m	10
ひじき		2
ごま(白)		2
ごま油		0.5
しょうゆ		3
酒		1
砂糖		0.4
チキンブイヨン		3
水		5

- 1 ひじきをもどし、水をきる。
- 2 乾燥大豆をもどす。
- 3 チキンブイヨンを別容器にあける。
- 4 しらたきを切り、下ゆでする。
- 5 こまつなを切り、ゆでする。
- 6 にんじん・にんにく・しょうがを切る。
- 7 ごまを切る。
- 8 釜にごま油を入れ、弱火でにんにく・しょうがを炒める。
- 9 牛肉を入れよく炒め、乾燥大豆・にんじん・ひじき・しらたきを炒める。
- 10 チキンブイヨン・水を入れ、調味する。
- 11 ごま・こまつなを入れる。



給食室をのぞいてみよう



たまねぎの皮をむきます

削り節でだしをとります



機械や包丁を使い、材料を切ります



ごはんは学校の炊飯器で炊いています

栄養満点丼の具を作ります



メヒカリフライを揚げます

みそ汁を作ります



横浜市立南神大寺小学校の給食

12月

2021年



献立名

ぶどうパン 牛乳 スパゲティミートソース かぶのスープ煮



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



機械や包丁を使い野菜を切ります



かぶのスープ煮を作ります



スパゲティミートソースを作ります

スパゲティミートソース		
材料名	切り方	1人分(g)
スパゲティ		35
豚肉(ひき)		20
乾燥大豆(粒状)		2
たまねぎ	みじん	50
カットトマト(缶)		50
にんじん	みじん	20
エリンギ	粗みじん	5
セロリ	みじん	1.5
にんにく	みじん	0.2
オリーブ油		0.7
トマトケチャップ		10
中濃ソース		3
粉チーズ		2
ワイン(赤)		1
塩		0.6
こしょう		0.02

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 カットトマト缶を汁ごと別容器にあげる。
- 2 乾燥大豆をもどす。
- 3 エリンギ・セロリ・にんじん・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・セロリを炒め、ひき肉・たまねぎ・にんじんを入れてよく炒める。
- 5 乾燥大豆・エリンギ・カットトマト・調味料を入れてよく煮込む。
- 6 スパゲティをかためにゆでる。
- 7 ソースにスパゲティ・粉チーズを入れる。



スパゲティをゆでます



横浜市立南神大寺小学校の給食



献立名 中華丼 (はいがごはん) 牛乳 中華あえ



中華丼の具

材料名	切り方	1人分(g)
うずら卵 (缶)		20
豚肉		20
◆むきえび		10
◆酒		1
◇いか (短冊)		10
◇酒		1
キャベツ	短冊	40
たまねぎ	うす	35
にんじん	短冊	12
チンゲンサイ	2 c m	8
しょうが	みじん	0.6
米油		0.7
しょうゆ		2.7
砂糖		0.4
塩		0.7
こしょう		0.02
ごま油		0.2
でんぷん		3
水		25

給食室の様子



野菜は3回
洗います

機械や包丁を使い、
野菜を切ります



ごはんは学校で
炊いています



中華あえを
作ります

中華丼の具
を作ります



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 うずら卵缶をザルにあける。
- 2 キャベツ・チンゲンサイ (葉とともに分ける)・にんじん・たまねぎ・しょうがを切る。
- 3 むきえび・いかを解凍し、酒につける。
- 4 釜に油を入れ、弱火でしょうがを炒め豚肉を炒める。にんじん・たまねぎの順に炒め、チンゲンサイのもと・キャベツを加え、炒める。
- 5 火が通ったら水を入れ、うずら卵・いか・むきえび・調味料・チンゲンサイの葉を入れる。
- 6 水溶きでんぷんを入れる。
- 7 ごま油を入れる。

横浜市立南神大寺小学校の給食

2019年



麦ごはん 牛乳 肉じゃが からししょうゆあえ だいずとじゃこの炒り煮



給食室の様子



だいずとじゃこの炒り煮		
材料名	切り方	1人分(g)
だいず(水煮)		12
ちりめんじゃこ		3
ごま(白)		2
米油		0.2
しょうゆ		0.8
砂糖		0.8
酒		1
水		0.8

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 だいずを別容器にあける。
- 2 ちりめんじゃこを熱湯に通し、弱火でから炒りする。
- 3 油を熱し、だいずを炒め、調味料・水を入れる。
- 4 調味料が煮ついたら、ちりめんじゃこを入れ、混ぜ合わせる。
- 5 ごまを入れる。
(やわらかめに仕上げる)



横浜市立南神大寺小学校の給食



●献立名●

麦ごはん 牛乳 麻婆なす 中華スープ

給食室の様子



材料名	切り方	1人分(g)
なす	乱	60
米油		2.5
豚肉(ひき)		20
ねぎ	小口	15
にんじん	みじん	10
赤ピーマン	1cm角	5
しょうが	みじん	0.7
にんにく	みじん	0.3
米油		0.7
しょうゆ		4.5
砂糖		1
赤色辛みそ		1
テンメンジャン		1
トウバンジャン		0.15
ごま油		0.2
でんぷん		1.5
水		15

麻婆なすの作り方

- 1 なすを切り、水につける。
- 2 赤ピーマン・ねぎ・にんじん・にんにく・しょうがを切る。
- 3 油を熱し、なすを炒め、取り出す。
- 4 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・にんじんを炒める。
- 5 ねぎ・赤ピーマンを入れ、さらに炒め、水を加え、調味する。
- 6 水溶きでんぷんでとろみをつけ、なすを入れる。
- 7 ごま油を入れる。



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

1月13日（水）

横浜市立南神大寺小学校の給食 Aブロック



【献立名】

- ・麦ごはん
- ・牛乳
- ・生揚げのそぼろ煮
- ・ごま汁



ごま汁の作り方

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
だいこん	5mmちょう	20	1 だしをとる。
にんじん	5mmちょう	10	2 こまつなを切り、下ゆでする。
こまつな	2cm	8	3 にんじん・だいこん・えのきたけを切る。
えのきたけ	2cm	5	4 ごまを切りごまにする。
ごま(白)	切る	3	5 だし汁ににんじん・だいこんを入れて煮る。
淡色辛みそ		6	6 煮えたらえのきたけを入れる。
赤色辛みそ		2	7 ごまをだし汁で溶いて入れる。
削り節(薄)・水		120	8 みそを入れる。
			9 こまつなを入れ、火を止める。