



横浜市立南太田小学校の給食

はいがパン 牛乳
チリコンカーン 野菜ソテー
ミックスフルーツ



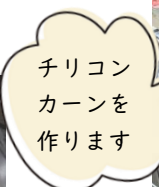
チリコンカーン		
材料	切り方	1人分 g
豚肉（ひき）		20
だいず		16
たまねぎ	1cm角	50
カットトマト（缶）		30
にんじん	1cm角	15
にんにく	みじん	0.2
マカロニ（シェル）		8
米油		0.7
小麦粉		2
トマトケチャップ		5
中濃ソース		2.5
しょうゆ		1
ワイン（赤）		0.5
食塩		0.6
こしょう		0.02
チリパウダー		0.2
水		15

（給食室での作り方を紹介します）

- 1 だいずをやわらかくゆでる。
- 2 カットトマト缶を汁ごと別容器にあける。
- 3 にんじん・たまねぎ・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、ひき肉を炒める。
- 7 たまねぎ・にんじんを入れ、よく炒め水を加えて煮る。
- 8 材料が煮えたらカットトマトを入れて調味し、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。



ミックスフルーツをクラスごとの食缶に秤で量って配食します





ごはん 牛乳 かつおのあんかけ おひたし みそ汁



かつおのあんかけ

材料名	切り方	1人分 g
かつお（角）		45
凍り豆腐		5
でんぷん		5
揚げ油（米油）		
◆しょうが		1
◆しょうゆ		3
◆砂糖		2
◆みりん		1
◆酒		1
◆でんぷん		0.3
◆水		15

（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 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。
- 4 調味料・水を煮立て、しょうが汁・水溶きでんぷん・凍り豆腐・かつおを入れる。



機械や包丁を使い材料を切ります

キャベツ、こまつなをゆでます



クラスごとに牛乳を詰め替えます

かつおのあんかけを作ります

おひたしを作ります

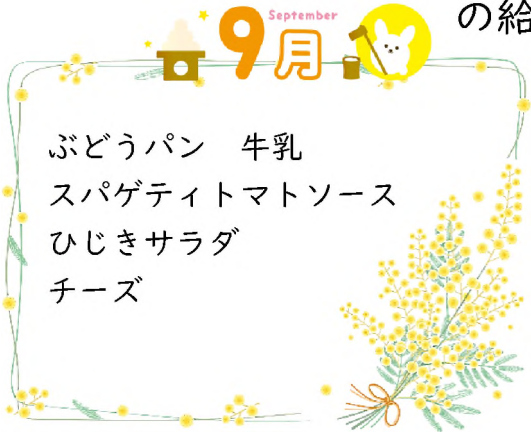


みそ汁を作ります



南太田小学校

の給食



ぶどうパン 牛乳
スパゲティトマトソース
ひじきサラダ
チーズ

スパゲティトマトソース		
材料	切り方	1人分g
スパゲティ		30
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
米油		0.7
トマトケチャップ		6
食塩		0.7
黒こしょう		0.03



作り方	※給食室での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。



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



ドレッシングソースを
作り、配食します



スパゲティを
ゆでます





横浜市立南太田小学校の給食



ごはん ぎゅうにゅう
さばのみそに きんぴら
のっぺい汁

●さばのみそ煮	砂糖	1
さば	60	酒 0.7
しょうが	1.2	水 3
しょうゆ	1	
砂糖	3.5	●のっぺい汁
淡色辛みそ	3	鶏肉 10
赤色辛みそ	1.8	さといも 15
みりん	1.4	だいこん 20
酒	1	にんじん 10
水	10	ねぎ 10
		しめじ 5
●きんぴら		しょうゆ 3
ごぼう	25	塩 0.35
にんじん	10	でんぶん 1
ごま（白）	2	削り節・水 105
ごま油	0.5	
しょうゆ	2.1	

※給食室での作り方を紹介しています。

さばのみそ煮

- 1 しょうがを切る。
- 2 調味料・水を煮立たせ、しょうが・さばを入れる。
表面を平らにし、沸騰するまで強火で煮る。
- 3 煮汁が上がったら、落としぶたをし、
釜を回転させながら中火から弱火で煮る。
- 4 煮えたら火を止め、冷ます。

きんぴら

- 1 にんじん・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。
- 2 ごま油を熱し、ごぼう・にんじんを炒める。
- 3 水を入れて、火が通ったら調味する。
- 4 ごまを入れる。

のっぺい汁

- 1 だしをとる。
- 2 ねぎ・にんじん・だいこん・さといもを切る。
- 3 しめじはほぐす。
- 4 だし汁に鶏肉を入れ、アクをとりながら煮る。
- 5 にんじん・だいこん・しめじ・さといもを入れ、
煮えたら調味する。
- 6 水溶きでんぶんを入れ、ねぎを入れる。



給食室をのぞいてみよう

さといもの皮を
むきます



機械や包丁を使い、
野菜を切ります



きんぴらを
作ります



のっぺい汁を
作ります

さばのみそ煮を
作ります



横浜市立南太田小学校の給食



米粉シチューの作り方

(給食室での作り方です)

材料名	切り方	1人分(g)
鶏肉		20
じゃがいも	1. 5 c m角	40
たまねぎ	1. 5 c m角	50
にんじん	8 m mいちよう	15
こまつな	2 c m	9
米油		0.7
牛乳		30
豆乳		30
脱脂粉乳		5
塩		0.8
こしょう		0.02
バター		0.5
米粉		3
水		20

- 1 こまつなを切り、下ゆです。
- 2 にんじん・たまねぎ・じゃがいもを切る。
- 3 油を熱し、鶏肉・たまねぎ・にんじん・じゃがいもを炒め、水を入れて煮る。
- 4 煮えたら、牛乳・溶いた脱脂粉乳・豆乳を入れ、調味し、水で溶いた米粉を入れる。
- 5 こまつな・溶かしバターを入れる。

給食室をのぞいてみよう



こまつなを下ゆでします



米粉シチューを作ります



キャベツサラダを
クラスごとの食缶に秤で
量って配食します



横浜市立南太田小学校の給食

2021年
10月



献立名

中華丼（麦ごはん） 牛乳 中華あえ



きゅうしやくしつ
給食室をのぞいてみよう

もやしをゆでて、
流水で冷めます



うずら卵缶をザルにあけます



中華あえを作ります



中華丼の具		
材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		20
うずら卵缶		20
「むきえび		15
「酒		2
「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	10
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
砂糖		0.4
塩		0.6
こしょう		0.02
ごま油		0.2
でんぷん		3
水		20

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・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、キャベツを加え、炒める。
- 5 えび・いかを入れ、火が通ったら
水を入れ、うずら卵・調味料・
チンゲンサイを入れる。
- 6 水溶きでんぷんを入れる。
- 7 ごま油を入れる。

中華丼の具
を作ります



横浜市立南太田小学校の給食



献立名 麦ごはん 牛乳 豚肉とだいこんの煮物 ごま酢あえ 納豆



豚肉とだいこんの煮物

材料名	切り方	1人分(g)
豚肉		25
じゃがいも	2 c m角	40
だいこん	2 c mちょう	70
にんじん	1 c mちょう	15
しょうが	みじん	0.7
こんにゃく	1. 5 c m角	20
米油		0.7
しょうゆ		6
砂糖		1.5
みりん		1
塩		0.1
削り節・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 だしをとる。
- 2 こんにゃくを切り、下ゆでする。
- 3 にんじん・だいこん・しょうが・じゃがいもを切り、だいこんは下ゆでする。
- 4 釜に油を入れ、弱火でしょうがを炒め、豚肉を入れ炒める。
- 5 こんにゃく・にんじん・じゃがいもの順に炒め、調味する。
- 6 だし汁を入れ、だいこんを入れて煮含める。



野菜を切ります



だいこんを下ゆでします



ごま酢あえを作ります



豚肉と大根の煮物を作ります

横浜市立南太田小学校の給食

2019年



はいがパン 牛乳 カレービーンズシチュー キャベツサラダ ミックスフルーツ



給食室の様子



カレービーンズシチュー		
材料名	切り方	1人分(g)
だいず		17
豚肉		15
チーズ(角)		5
じゃがいも	1. 5 cm角	40
たまねぎ	1. 5 cm角	50
にんじん	1 cm角	15
にんにく	みじん	0.1
米油		0.7
◆小麦粉		2.5
◆マーガリン		2.5
◆カレー粉		0.7
トマトケチャップ		1
中濃ソース		2
しょうゆ		1
塩		0.55
水		50

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 だいずをやわらかくゆでる。
- 2 にんじん・たまねぎ・にんにく・じゃがいもを切る。
- 3 カレールーを作る。
- 4 釜に油を入れ、弱火でにんにくを炒め、たまねぎを入れてよく炒め、豚肉と1/3量のカレー粉・少量の塩を入れて炒める。
- 5 にんじん・じゃがいもを入れ、さらに炒め、水を入れて煮る。
- 6 煮えたらだいずを入れ、調味する。
- 7 ルーを入れ、弱火でよく煮込む。
- 8 チーズを入れる。

横浜市立南太田小学校の給食



●献立名●

はいがごはん 夏野菜のカレー 甘酢あえ 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)
豚肉		20
じゃがいも	1.5cm角	25
たまねぎ	1.5cm角	40
かぼちゃ	1.5cm角	20
トマト	1.5cm角	20
なす	1cm半月	8
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
しょうゆ		2
塩		1
水		80

夏野菜のカレーの作り方

- 1 かぼちゃを下ゆでし、切る。
- 2 トマト・なす・たまねぎ・じゃがいも・にんにく・しょうがを切り、なすは水につける。
- 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る。豚肉と1/3量のカレー粉・少量の塩を加えて炒める。
- 5 じゃがいもを入れ、さらに炒め、水を入れて煮込む。
- 6 煮えたら調味料・トマト・なすを入れる。
- 7 ルー・かぼちゃを入れ、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。



9月10日（木）

横浜市立南太田小学校の給食

Eブロック



【献立名】

- ・黒パン
- ・牛乳
- ・米粉シチュー
- ・キャベツサラダ
- ・ぶどう



米粉シチューの作り方

給食の作り方です。参考に見てくださーいね。

材料	切り方	一人分 g	作り方
鶏肉		30	1 さやいんげんを切り、ゆでる。
じゃがいも	2cm 角	40	2 にんじん・たまねぎ・じゃがいもを切る。
たまねぎ	2cm 角	50	3 油を熱し、鶏肉・たまねぎ・にんじん・じゃがいもを炒め、水を入れて煮る。
にんじん	8mm ちょう	15	4 材料が煮えたら、牛乳・豆乳を入れ調味し、水で溶いた米粉を入れる。
さやいんげん	2cm	5	5 さやいんげん・溶かしバターを入れ、火を止める。
米油		0.7	
牛乳		30	
豆乳		30	
塩		0.9	
こしょう		0.02	
バター		0.5	
米粉		4	
水		20	